ZEN

EN 10 SENCILLAS LECCIONES

ANTHONY MAN-TU LEE Y DAVID WEISS

Desde sus comienzos, en la China del siglo VI, el zen siempre fue algo más que una simple religión. Sus enseñanzas abarcan la totalidad de los aspectos prácticos de la vida. Asimismo anima a quienes lo estudian a experimentar con la concentración y la consciencia. En la actualidad, el zen ejerce una notable influencia sobre muchos aspectos no religiosos de la vida cotidiana de Occidente, infundiendo a actividades como la jardinería y el diseño interior una sencillez de estilo que es reflejo de la claridad mental.

Zen en 10 sencillas lecciones enseña a distinguir entre el auténtico estilo de vida zen y lo que simplemente es una moda pasajera. Aprenderá a aplicar sus principios al ajetreado ritmo de vida del siglo XXI. El libro se divide en diez capítulos. Comienza con una explicación de la filosofía y los principios del zen y, a continuación, presenta las ideas básicas de la meditación zazen. En los siguientes capítulos se enseña a aplicar los principios zen a todos los aspectos de la vida: el hogar, el trabajo, las relaciones con los demás, las actividades físicas y creativas, el arte y el diseño. El capítulo final está dedicado a mostrar cómo se puede consolidar la práctica y explorar los aspectos más profundos del zen.

ANTHONY MAN-TU LEE, canadiense, es profesor, asesor de arte y cultura asiáticas, y especialista en filosofía. Durante los ocho años que permaneció en Asia visitó y residió en más de ochenta monasterios budistas y practicó el zazen en los más antiguos templos zen de Japón. Todavía está buscando el satori, pero no le preocupa el alcanzarlo.

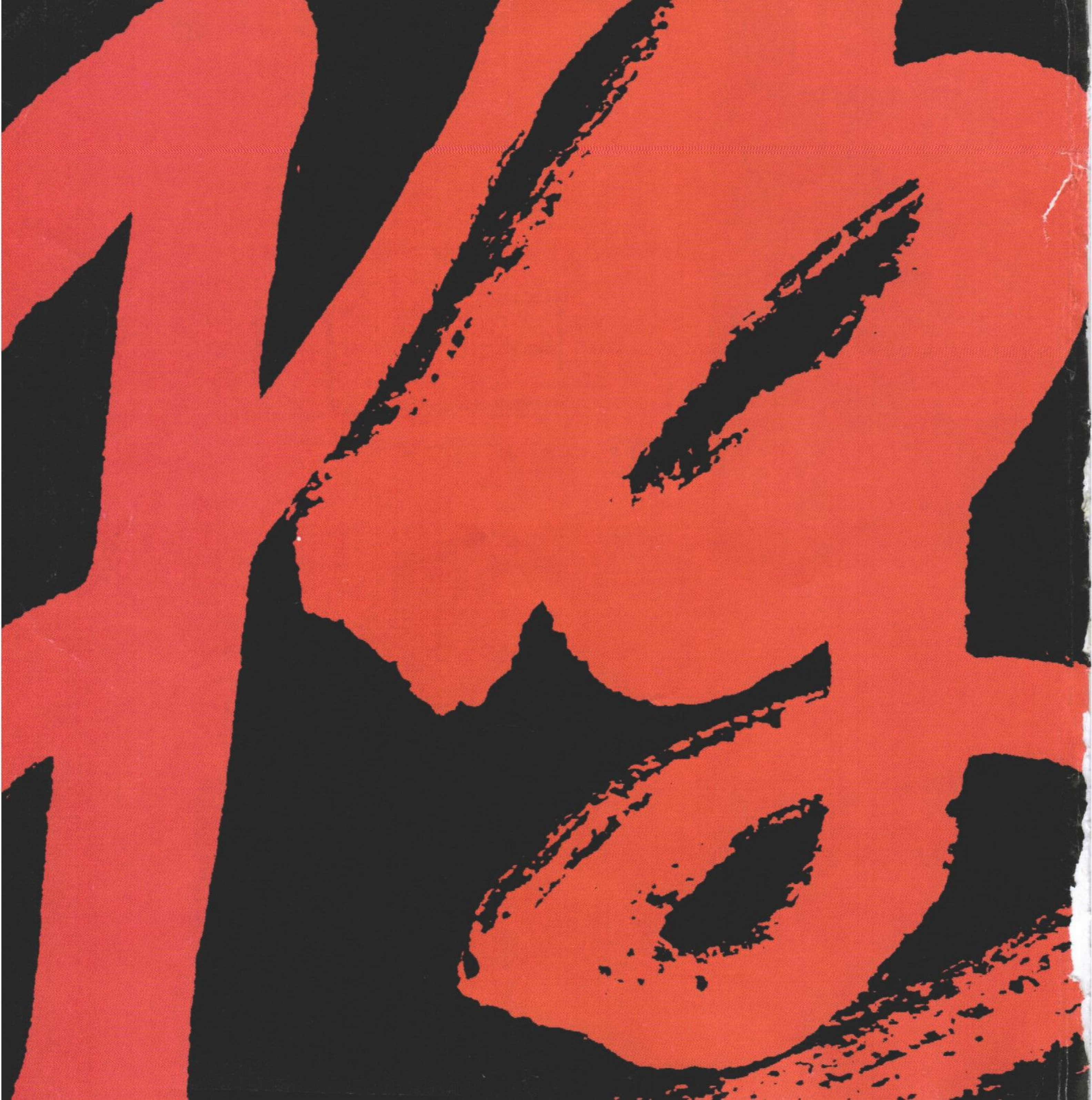
DAVID WEISS es profesor y reside en Canadá. Durante más de veinte años ha manifestado un profundo interés cultural y filosófico por el zen, estudiando tanto en el Toronto Zen Center como por cuenta propia, con colegas y amigos. En su opinión, la complejidad del zen puede presentarse al público occidental de manera sencilla y directa. Considera que el zen puede ser un instrumento útil para dirigir una vida llena de ocupaciones.



ZEN

EN **10** SENCILLAS LECCIONES







ZEN

EN 10 SENCILLAS LECCIONES

ANTHONY MAN-TU LEE Y DAVID WEISS



Barcelona • Bogotá • Buenos Aires • Caracas • Madrid • México D.F. • Montevideo • Quito • Santiago de Chile



Título original: *Zen in 10 Simple Lessons*
Autores: Anthony Man-Tu Lee y David Weiss
Traducción: Carlos Gómez
Diseño: Jane Lanaway
Ilustración: Rhian Nest James, Trina Dalziel
Fotografía: Ian Parsons
Caligrafía: Hiroshi Ueta

Impreso en China – Printed in China
1.ª edición: marzo, 2003
ISBN: 84-666-1057-X

Ésta es una coedición de Ediciones B, S.A., y Ediciones B Argentina, S.A., con The Ivy Press Limited en español para todo el mundo.



Índice

前言

Introducción

Hablamos de «jardinería zen» y de «footing zen», y también tenemos libros como *Zen y el arte del diseño de webs* y *Zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta*. En nuestra cultura, la palabra «zen» encierra muchos significados: simplicidad, austeridad, franqueza, eficiencia. Pero a causa de esta misma popularidad, el sentido del zen corre el peligro de ser desvirtuado.

Si a usted le gustó la película de Akira Kurosawa *Los siete samuráis* o la novela de James Clavell *Shogun,* ya sabe algo, aunque sea muy poco, del papel que el zen ha desempeñado en la historia de Japón. O tal vez haya oído hablar de lo importante que fue el zen en la obra de Jack Kerouac. El zen ha ejercido una considerable influencia en numerosas culturas y ha inspirado grandes obras de arte. Sin embargo, el zen es mucho más que los samuráis y la poesía de la generación beat. Así pues, ¿de qué trata el zen? ¿Es una religión? ¿Una filosofía? ¿Una secta? ¿Se puede «hacer» zen? ¿Y qué es eso de la «iluminación»?

El zen en 10 sencillas lecciones pretende ayudarle a dar los primeros pasos en el zen, a que usted experimente algo del zen. En realidad, el zen tiene que ver con la experiencia: sobre cómo experimenta e interpreta usted su vida y cómo reacciona ante ella. El zen ha sido calificado de «sabiduría directa» porque es capaz de atravesar la cortina de humo de la vida cotidiana y llegar directamente al corazón de la realidad.

Al zen le encantan las paradojas. Cuanto más se «piensa» en él, menos se entiende. Cuanto más se intenta alcanzar la iluminación,

Abajo El buey simboliza la iluminación: es muy difícil de montar y el objetivo final ¡es olvidarse por completo de él!



menos cerca se está de ella. Aquellos que se aferran a la lógica occidental deberán prepararse para hacer un esfuerzo. El zen no es lógico en el sentido literal de la palabra. Si esto le incomoda o le da miedo es que el zen no es para usted.

Millones de personas en todo el mundo practican alguna forma de zen. Para unos es simplemente una manera de relajarse y de disfrutar de una vida más plena. Para otros es una lucha vital ardua en extremo para alcanzar la unicidad con el Buda y con todas las cosas. Hay quienes lo practican una temporada y luego lo dejan; otros pasan largas temporadas en templos y retiros. La gran cosa del zen es que, puesto que se abstiene de juzgar, permite que cada cual elija su propio nivel de práctica sin sentirse culpable. *El zen en 10 sencillas lecciones* está destinado a los interesados en el estilo de vida zen y todo lo que ello implica. Sin embargo, conviene aclarar que un libro como éste no puede abarcar todos los matices y facetas de un tema tan complejo.

El zen se ha desarrollado en numerosos países y culturas. En Norteamérica y Europa muchos practicantes siguen las enseñanzas de *roshi* (maestros) zen chinos, coreanos, vietnamitas o japoneses. Nuestra visión del zen se basa en nuestra propia experiencia, similar a la de otros muchos practicantes de zen de Norteamérica que lo conocen principalmente a través de su corriente japonesa. Si una vez leído este libro desea usted profundizar en el tema, al final del mismo encontrará otras fuentes. Mientras tanto, siéntese cómodamente con la espalda erguida, cuente sus respiraciones y emprenda la búsqueda del buey.



Arriba En realidad, el Buda-que-ríe era un monje mendicante que, según la tradición taoísta, recorría el país ayudando al prójimo. Es venerado como una encarnación de Maitreya, el Buda Futuro. Relieve en piedra caliza del siglo XVI, Templo de Lingyin, Hangzhou, China.

“El zen es como buscar las gafas que uno lleva puestas.”

ANÓNIMO

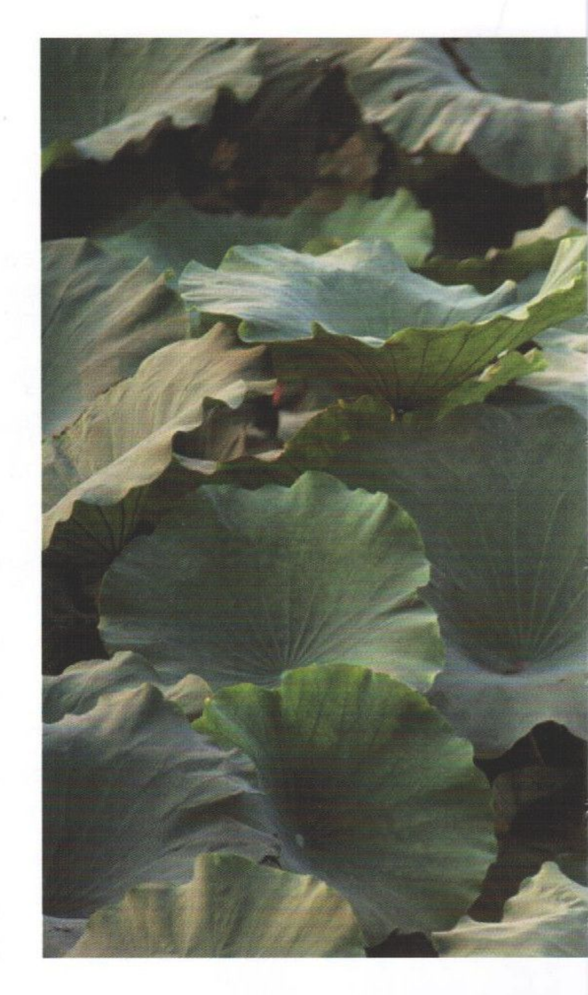
1 Los orígenes del zen

El zen es una de las escuelas del budismo, filosofía-religión basada en las enseñanzas del príncipe Siddharta Gautama, que vivió en siglo VI a.C. y fue contemporáneo de Pitágoras, Zoroastro y Confucio.

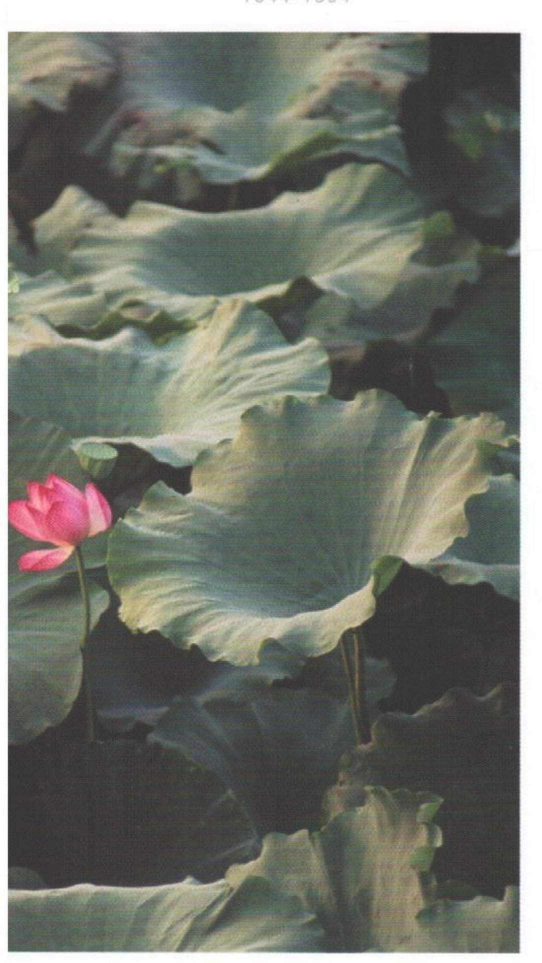
El Buda

Siddharta nació en el reino indio de Kapilavastu. Un oráculo anunció a su padre que el niño llegaría a ser un gran maestro espiritual. Como esto no formaba parte de sus planes dinásticos, el padre mantuvo a Siddharta apartado del mundo y lo crió en el ambiente lujoso de la corte. Así pues, Siddharta no conocía la pobreza, la tristeza, la enfermedad, la vejez ni la muerte. Pero, al igual que los planes de otros padres, éste también fracasó. Cuando tenía veintinueve años, el príncipe se asomó a los muros de palacio y vio a un anciano, a un enfermo y un cadáver. Siddharta comprendió entonces que el sufrimiento es el destino de la inmensa mayoría de los seres humanos.

Su aflicción fue tan grande que abandonó el palacio y emprendió una búsqueda espiritual a la que consagró el resto de su vida. Se obsesionó con la naturaleza del sufrimiento humano: cuál era su origen, por qué existía, si podía ser evitado. A fin de encontrar respuesta a estos interrogantes se unió a un



> “La campana del templo ha callado, pero el tañido sigue brotando de las flores.”
>
> BASHO, POETA ZEN
> 1644-1694



grupo de ascetas que vivían en un bosque cercano. Sin embargo, no logró alcanzar la paz espiritual que anhelaba. Decidió entonces que se sentaría y no se movería hasta haber descubierto la verdad. Así pues, se sentó bajo un árbol *bodhi* a orillas de un río (cerca de la actual Bodh Gaya) y pasó seis años reflexionando sobre sus experiencias. Durante este tiempo, al igual que otros grandes maestros espirituales, fue tentado por visiones de inmensas riquezas, placeres carnales y falsas iluminaciones.

Finalmente conoció un intenso despertar espiritual, tan intenso que casi acaba con él. Ésta fue (y es) la Gran Iluminación o *satori* (Despertar) que el zen afirma transmitir. Se dice que entonces (según el *Kegon Sutra*) exclamó: «¡Maravilla de las maravillas! En el fondo, todos los seres vivos son budas dotados de sabiduría y de virtud, pero como las mentes de los seres humanos han sido corrompidas por el pensamiento ilusorio, son incapaces de darse cuenta de ello.»

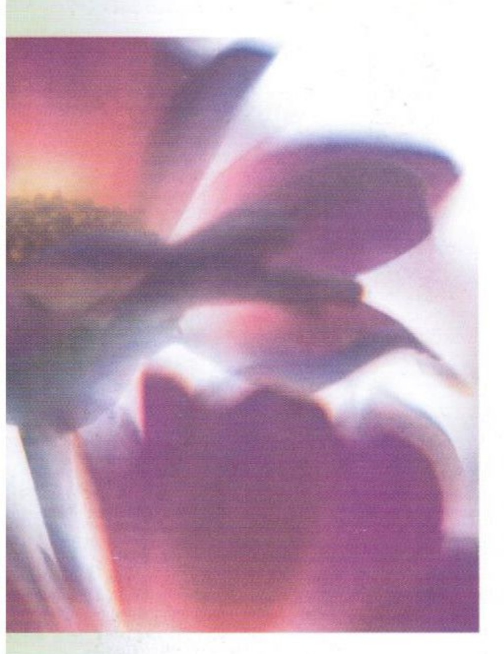
Desde aquel momento Siddharta fue conocido como el Buda (el Iluminado) o el Tathagata (Aquel que ha llegado al final y ha vuelto). El Buda pasó el resto de los cuarenta y cinco años de su vida recorriendo el subcontinente indio, intentando compartir con los demás el *dharma* (verdad) que había experimentado. Con frecuencia sus enseñanzas eran impartidas sin palabras, pues creía que el dharma estaba más allá de las palabras. Gran parte de la literatura budista inicial fue redactada por sus discípulos, que recogieron sus sermones y palaras. Muchos de estos textos se conocen con el nombre de *sutras* y fueron escritos en pali y sánscrito (antiguas lenguas indoeuropeas). Aún hoy día dichos textos son recitados en todo el mundo, no porque sean mandamientos que haya que memorizar y seguir ciegamente, sino porque encarnan la sabiduría y vale la pena escucharlos (incluso en su idioma original).

Izquierda La imagen budista del loto que brota del lodo en un estanque o lago proviene del simbolismo hindú del ciclo de reencarnación, florecimiento y retorno al barro original, y es un tema recurrente en muchos templos budistas.

Página anterior A Amida, el Buda del Paraíso Occidental, se le considera una emanación de Siddharta en estado de contemplación, con las manos en la postura *dhyanamudra* (de meditación). Este pequeño bronce es una copia del Daibutsu de Kamakura, el primer centro zen de Japón.

La Transmisión

Un día, cerca ya del final de su vida, el Buda se puso a predicar a un grupo de discípulos en una montaña, el Pico de los Buitres. A menudo empleaba métodos poco ortodoxos para transmitir su mensaje. Aquel día simplemente sostuvo entre sus manos una gran flor en completo silencio. En ese momento, uno de sus discípulos, Maha-kashyapa, experimentó el mismo Despertar que el Buda había conocido años antes y sonrió. Gracias a su elevado nivel de conciencia, el Buda reconoció de inmediato el cambio que se había operado en Maha-kashyapa, quien llegaría a ser uno de los principales impulsores de las ideas del Buda. El zen actual proclama que su legitimidad se remonta a esta «Transmisión» del Buda a Maha-kashyapa, quien a su vez transmitió el dharma a una serie de patriarcas o padres fundadores.



Izquierda En el budismo, las flores representan una forma virtuosa producida por la unión de la razón y el conocimiento innatos. El loto, como símbolo de la reencarnación, es la más venerada.

Abajo El Buda impartía a menudo sus enseñanzas sin decir nada, pues creía que las palabras son un obstáculo entre quienes buscan y la verdad. Aquí aparece sosteniendo una flor ante la multitud. Sólo uno de sus discípulos le comprendió. Se inició así la transmisión del zen.



Desde la India hasta China

Los primeros 28 patriarcas del budismo zen procedían del subcontinente indio. Hacia el año 520 de nuestra era, el vigésimo octavo patriarca, Bodhidharma, viajó a China para predicar el dharma, si bien en este país ya se conocían el amidismo y otras escuelas budistas. Bodhidharma se estableció en el Templo de Shao-lin, en el norte de China, donde meditó durante nueve años hasta alcanzar la Iluminación. Uno de sus discípulos, Hui Ke (487-593), fue el primer patriarca chino.

Existen muchas leyendas, obras de arte y poemas acerca de Bodhidharma y Hui Ke, un famoso erudito que había oído hablar del budismo y de la paz espiritual que proporcionaba. Visitó a Bodhidharma y le preguntó de qué manera podría él alcanzar también ese estado. Bodhidharma lo rechazó una y otra vez, diciéndole que la iluminación no era para los débiles. Finalmente, tras pasar muchas horas bajo la nieve, Hui Ke decidió cortarse el brazo izquierdo y arrojarlo a los pies de Bodhidharma, con lo que le convenció de la seriedad de sus intenciones.

El budismo zen echó raíces en China, aunque recibió el influjo de determinadas doctrinas de ese país. Dos filosofías chinas —el taoísmo y el confucionismo— influyeron y modificaron el desarrollo del *chan* (transcripción china de la palabra sánscrita *dhyana*), nombre con el que se conoció la corriente budista de Bodhidharma.

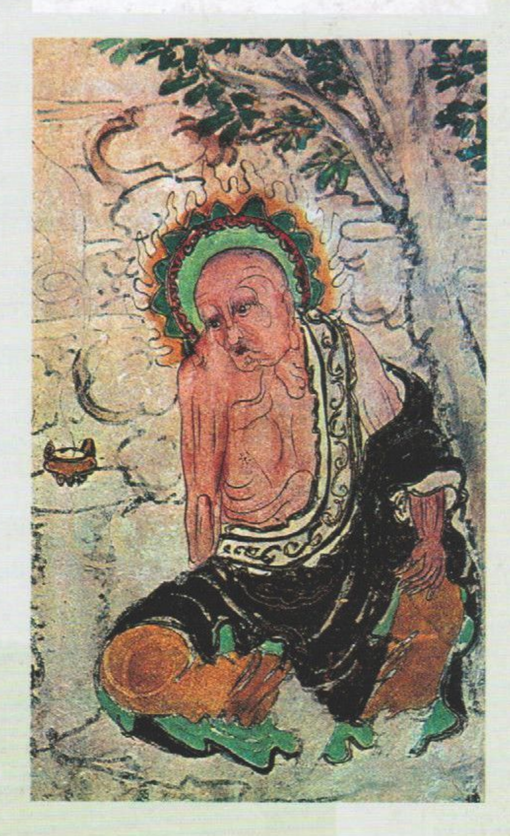
El último patriarca chino, Huineng (638-713), era campesino y, como todos los espíritus auténticamente libres, prestaba poca atención a las formas. De joven fue sumamente pobre y trabajó como simple peón. Alcanzó la iluminación tras haber escuchado el *Sutra del Diamante* (uno de los más importantes textos budistas). Como no había ascendido según el orden jerárquico establecido (incluso a los budistas les cuesta despojarse de la envidia y los prejuicios) no era bien visto por sus compañeros. Sin embargo, a la muerte del patriarca Hongren, Huineng le sucedió en el cargo.

Huineng es una figura clave del budismo, puesto que fue el primer patriarca que practicó el zen al margen de la cultura india. Gran número de sus escritos y enseñanzas se han conservado. Jamás transmitió el título de patriarca, que oficialmente se extinguió con él. Sin embargo, sus sucesores transmitieron su espíritu.

Taoísmo y Confucionismo

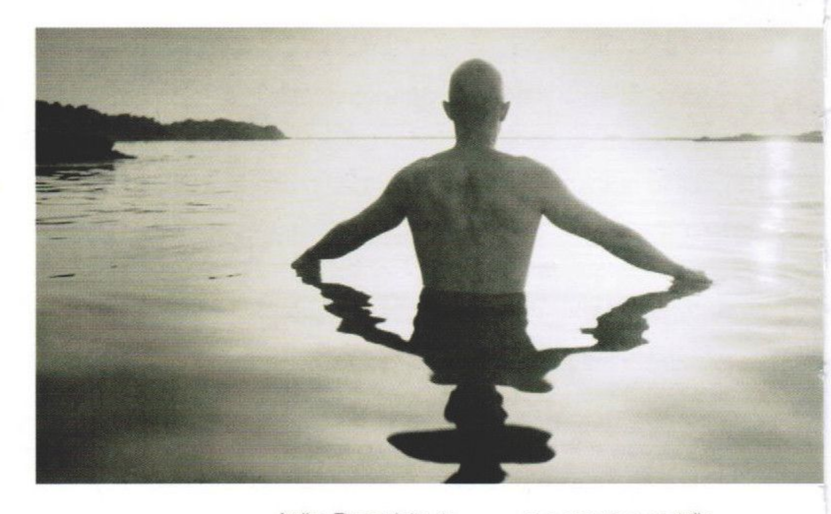


El taoísmo es la religión que surgió en torno al *Dao Dejing* (*Tao Te King*), libro que, según la leyenda, fue escrito por Laozi en el siglo v antes de nuestra era. El confucionismo es una escuela de filosofía moral y religiosa fundada por Confucio o Kong Fuzi (551-479 a. C.), autor de las *Analectas, el Libro de las odas* y el *Libro de los ritos*.



Derecha Pese a su origen humilde y su escasa cultura, Huineng (638-713) sucedió al patriarca chino Hongren. El hecho de que fuera analfabeto despertó en un primer momento el recelo de otros monjes, pero bajo la guía de Huineng el budismo chino se independizó de sus orígenes indios.

Desde China hasta Japón



Arriba El propósito de la Iluminación es terminar el ciclo de reencarnaciones, que nos ata a un sinfín de existencias. El nirvana une a los seres con todo lo que existe.

El budismo —y el zen— continuó difundiéndose por todo Extremo Oriente. Budistas de muchos países acudían a China a estudiar el dharma. A finales del siglo VIII, Kobo-daishi (considerado el creador de la escritura y la caligrafía japonesas) llegó a dicho país procedente de Japón. Regresó llevando consigo no sólo las enseñanzas del budismo *shingon* (el budismo esotérico), sino también el amor por el arte y la cultura chinas, hecho que tendría un profundo influjo en Japón. En el siglo XII, Eisai Myo-an, que se había formado en el monte Hiei, la mayor «universidad» budista de Japón, viajó a China y retornó con el zen y las primeras semillas de té, convirtiéndose de este modo en una figura legendaria por doble motivo. Así pues, el té y la ceremonia que posteriormente se desarrolló en torno a dicha infusión quedaron íntimamente asociadas al zen. Japón dejó de considerar a China como su guía espiritual y creó su propia tradición zen (la palabra *zen* no es más que la pronunciación japonesa del término chino *chan*).

Japón y el zen

A partir del siglo XII, el zen comenzó a desempeñar un papel cada vez más importante en Japón. Su éxito en aquel país se debió principalmente al apoyo de los *shogun* del período Kamakura (1189-1375). Pero más allá del ámbito espiritual, las actitudes zen impregnaron la literatura, el arte y la política japoneses, hasta el punto de que en la actualidad los occidentales relacionan el zen con la cultura japonesa más que con cualquier otra.

Figuras destacadas del zen japonés



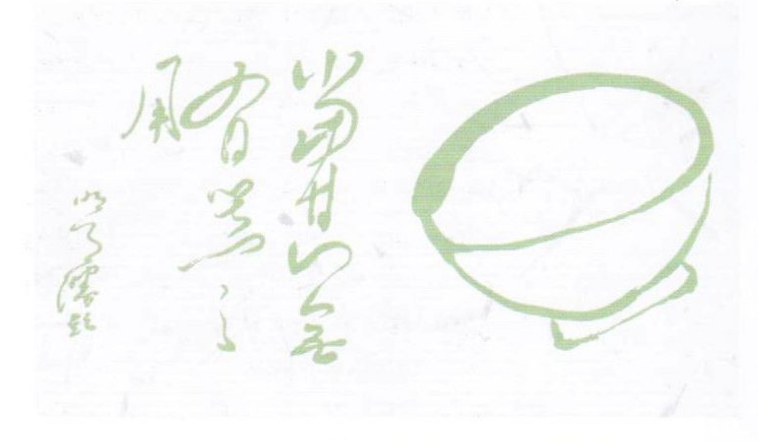
DOGEN (1200-1253): fundador de la escuela Soto, si bien desaprobó el concepto de escuelas zen independientes. Su principal método de enseñanza era el *shikan-taza* (observar la respiración, véase Capítulo 3).

BASSUI (1327-1387): importante maestro zen, famoso por su *koan* «¿Quién es el Maestro?»

SESSHU (1420-1506): monje zen y el más refinado de los pintores de la tradición zen japonesa.

BASHO (1644-1694): poeta zen a quien se debe que el *haiku* se considere una forma artística.

Los maestros zen nacidos en Japón, como Dogen y Bassui, escribieron obras voluminosas, que perviven en forma de narraciones y adivinanzas. Aparte de los textos espirituales, libros como *Heike mono-gatari (La historia del Heike)*, escrito por diversos autores, *Hojoki (Relato de mi cabaña)*, de Kamo no Chomei, y el *Tsureszuregusa (Ensayo sobre la ociosidad)*, de Yoshida Kenko, fueron inspirados por la prosa austera, realista y directa surgida de las enseñanzas zen. También inspirada en el zen, apareció un nuevo tipo de poesía, el *haiku*. Las 17 sílabas y los tres versos de los haiku eran evocadores y contundentes; de manera parecida, los maestros zen utilizaron los *koan* (adivinanzas) con el fin de ayudar a sus discípulos a cortar las ataduras de la lógica y a percibir la realidad directamente.



Arriba La palabra *haiku* se refiere tanto al breve poema de tres versos como al estilo pictórico sencillo y minimalista que se inspira en la forma poética. El bol vacío representa tanto el sentido espiritual de la mente vacía en la que se vierte el conocimiento, como el concepto más mundano de austeridad monástica.

Uno de los haiku más célebres (*véase* Capítulo 9) es obra de Basho:

Un viejo estanque;
se zambulle una rana:
ruido del agua.

Como veremos más adelante, gran parte del arte japonés, desde 1200 hasta 1800, utilizó leyendas y temas zen. Sesshu, Sesson Shukei y Jasoku fueron los artistas más famosos de aquel período. La caligrafía también se convirtió en una manifestación artística: algunas de las reliquias más bellas y preciadas de este período son de hecho caracteres escritos que simbolizan los principios zen.

Durante este período surgieron y se desarrollaron tres nuevas formas artísticas —independientes, pero al mismo tiempo relacionadas entre sí—, inspiradas en los principios zen:

- la jardinería
- la *zenga* (pintura zen)
- la ceremonia del té.



Derecha El simbolismo de un simple poema va más allá de las imágenes que describe. La rana puede representar la determinación y la vida solitaria. El ruido del agua trae a la mente las ondas que se forman en el estanque, metáfora de la causalidad.

Las tres tendían de manera deliberada a desdibujar las fronteras entre los materiales naturales y los elaborados por el ser humano. Los jardines zen, con su arena rastrillada, sus piedras solitarias y sus serenos paisajes, imitaban y parodiaban al mismo tiempo la naturaleza. La zenga intentaba reflejar las imágenes y las figuras naturales, sustituyendo la dependencia del color por una mayor atención a las técnicas del pincel y la sutileza de la línea. La ceremonia del té era la forma artística más compleja. Consistía en un elaborado ritual, inspirado en las ceremonias de la corte china, que se transformó en una manifestación artística típicamente japonesa y que incluía el amor por la jardinería, el arreglo floral, la caligrafía, las antigüedades y la etiqueta, que producía un deliberado efecto de espontaneidad. El origen de estas contradicciones se halla en el propio zen.

Cuando la sociedad cortesana de Japón dio paso al sistema feudal, hizo su aparición una nueva clase social: los *samuráis* (guerreros mercenarios), y a través del patronazgo de los shogun de Kamakura, el zen se incorporó al código *bushido* —o guerrero— (*véase* Capítulo 5). Si el zen se había modificado al llegar a China, lo hizo aún más cuando penetró en Japón. Las continuas luchas de los señores de la guerra, desde el siglo XII hasta el XVII, tiempo en el que hubo períodos con un poder centralizado, produjeron una situación caótica en la que las alianzas cambiaban constantemente. Estas circunstancias no hicieron más que reforzar las ideas budistas de que en la vida todo es cambio y que la permanencia y el apego son ilusorios.



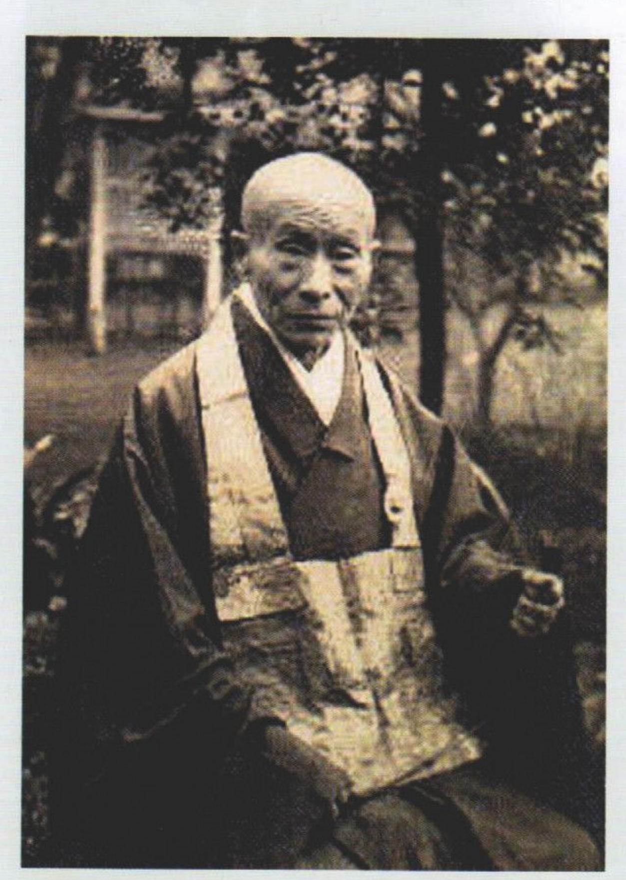
Arriba Los espacios de inspiración zen utilizados para la ceremonia del té, reflejan el sentido estético de maestros del té del siglo XVI como Sen Rikyu y buena parte de lo que se considera «diseño japonés»: simplicidad, materiales de construcción naturales, minimalismo, espacios abiertos.

Izquierda El *chabana* (flores para el té) se diferencia del *ikebana* (arreglo floral) en que utiliza una menor cantidad de flores (y menos llamativas). Sus composiciones son comedidas y menos formales, mientras que el ikebana puede llegar a ser ostentoso.

Desde Japón hasta Occidente

A raíz de la apertura de Japón a Occidente a mediados del siglo XIX, en Europa y Norteamérica se despertó el interés por el budismo zen. Su introducción en Occidente fue obra principalmente de eruditos japoneses. Dos de ellos eran *roshi* o maestros zen; el otro era un escritor con una misión que cumplir.

Roshi Harada (1870-1961) fue uno de los primeros maestros zen que dio a conocer el zen en Occidente. Fusionó las ideas de las escuelas Rinzai y Soto (*véase* Capítulo 2) para crear una forma híbrida más accesible. Su sucesor, Roshi Yasutani (1885-1973), continuó con su obra: realizó numerosos viajes a Norteamérica y concedió la Transmisión a varios de sus sucesores estadounidenses. Ambos maestros enseñaron hasta una edad muy avanzada, y desempeñaron en Norteamérica el mismo papel que Bodhidharma representó en China como propagador del dharma.



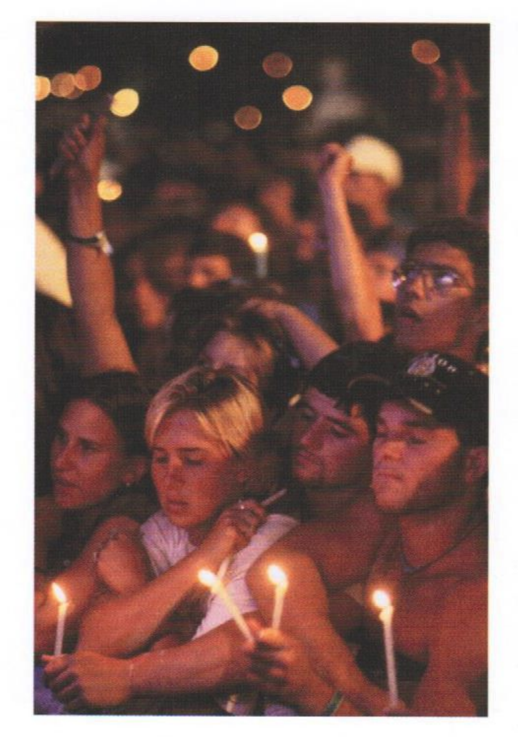
No obstante, muchos norteamericanos que en toda su vida habían conocido a un maestro zen, supieron de dicha doctrina gracias a Daisetz Suzuki (1870-1957), que fue el primero en traducir los textos zen al inglés e interpretarlos para los lectores occidentales. Su principal obra fue *Ensayos sobre budismo zen.* Algunos críticos sostienen que sus traducciones y exégesis exageraron el carácter iconoclasta y espontáneo del zen con el fin de hacerlo más agradable a los europeos. Pese a estas críticas, lo cierto es que durante la primera mitad del siglo XX su influencia fue enorme, y la mayor parte de los occidentales que abrazaron el zen desde los años treinta hasta los sesenta lo hicieron gracias a los libros de Suzuki.

Izquierda Roshi Harada (1870-1961) fue uno de los primeros maestros que introdujeron el zen en Occidente, e hizo más accesibles las ideas de las escuelas Rinzai y Soto.

El zen de Watts, Ginsberg y la generación beat

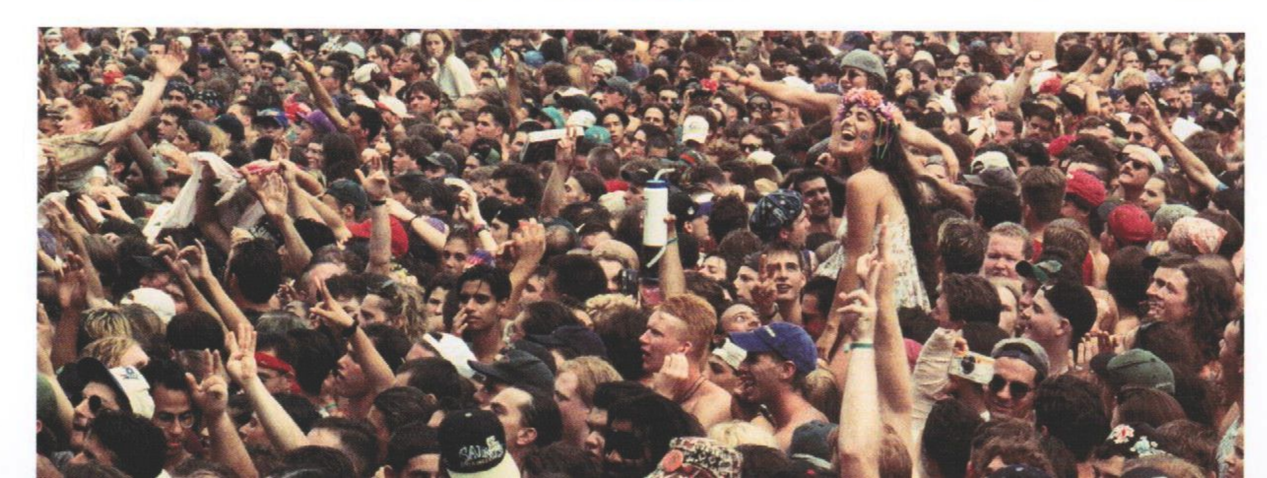
Las obras de Suzuki fueron leídas con avidez por un muchacho británico de quince años llamado Alan Watts (1916-1973), obsesionado por el crecimiento espiritual y temas afines. Como pensaba que su educación anglicana era árida, rígida y embrutecedora, Watts «se refugió en el budismo», y con poco más de veinte años lanzó la primera publicación budista del Reino Unido, *Buddhism in England*. Watts conoció a Suzuki en el Congreso Mundial de las Religiones de 1936, y, fascinado por los inacabables *mondo* (narraciones zen) de Suzuki, entabló una buena amistad con él.

A continuación Watts empezó a publicar sus propias interpretaciones del zen, destacando sus aspectos liberadores e iconoclastas, pero atenuando su relación con el budismo y con la práctica del *zazen* (meditación sentada). En su célebre libro *El camino del zen* afirmaba no haber hallado referencia alguna a este aspecto fundamental de la práctica del zen. Así, no es de extrañar que cuando la primera generación moderna de estadounidenses conoció los templos zen durante la ocupación de Japón a finales de los años cuarenta y principios de los cincuenta, se sorprendieran al encontrar a los monjes meditando sentados, cantando, encendiendo incienso e inclinándose ante las imágenes del Buda.



Arriba Muchas personas intentan conectar con un poder superior. Esto se puede lograr de muchas maneras; el budismo zen no pretende ser la única vía, sólo la más directa.

Abajo La contracultura de finales de los sesenta se inspiró en parte en el budismo zen, al que se añadieron otros ingredientes como el LSD y la píldora. Todo ello dio lugar a una mezcla de sexo, drogas y *rock 'n' roll* cuyo poder de atracción todavía perdura.



«Confía más allá de la fe»

Mientras tanto, en la costa oeste de Estados Unidos, concretamente en San Francisco, una nueva generación de posguerra de poetas y personas con inquietudes espirituales descubrió el budismo, sobre todo a través de las obras de Suzuki y Watts. Un buen día, un joven llamado Jack Kerouac abrió, casi por azar, una biografía de Buda y leyó la frase «confía más allá de la fe». No tardó en comenzar a meditar y a difundir el budismo y el zen entre sus amigos, entre los que figuraba el poeta Allen Ginsberg, quien llegaría a pronunciar los votos budistas y a convertirse en un «maestro» no oficial. El poeta Gary Snyder, otro miembro del movimiento beat de San Francisco, pasó doce años en Japón estudiando en un monasterio budista. J. D. Salinger, en sus relatos de la familia Glass, contribuyó a dar a conocer el budismo a un público incluso mayor, aunque al precio de acabar viviendo como un ermitaño, profundamente afectado por el fanatismo con que su obra fue acogida.

A través de libros como *En el camino* o *Los vagabundos del Dharma*, Kerouac llegó a amplios círculos intelectuales estadounidenses, que consideraban que el mundo que les rodeaba era tan árido y sin sentido como el que había conocido Watts en el Londres de los años treinta. Se sintieron atraídos por el zen porque les proporcionaba libertad y una base espiritual para su inconformismo. No obstante, a menudo fue una simple excusa para comer y beber en exceso, llevar una vida promiscua y recorrer el país sin hacer nada, todo en nombre del satori. Watts, alarmado por aquella situación de descontrol, que él mismo había contribuido a crear, intentó devolver el zen al terreno espiritual mediante artículos como «Beat zen», «Square zen» y «Zen» (para la edición de 1958 del *Chicago Review*), en los que trató de distanciarse de sus acólitos. Pero el daño ya estaba hecho.

La década de 1960: el «verdadero nacimiento» del zen en Occidente

La generación beat fue un importante movimiento cultural en los Estados Unidos de los años cincuenta, aunque tuvo mayor fuerza la generación de la posguerra. Cuando en los sesenta llegaron a su mayoría de edad, apareció la «contracultura», movimiento que dio cobijo a todo tipo de rebeldías adolescentes y sobre el cual se ha escrito mucho. Muchos de los que fueron a San Francisco en busca de música y amor libre entraron en contacto con el San Francisco Zen Center, fundado en 1962 por Shunryu Suzuki (sin relación con Daisetz), y se sintieron atraídos por su filosofía y su promesa de paz espiritual. Un número cada vez mayor de personas comenzó a asistir a sus servicios y sus *sesshin* o retiros.

Shunryu Suzuki había llegado a Estados Unidos en 1959, y escribió una de las mejores introducciones al zen que existen: *Mente zen, mente de principiante*. En esta época, residía también en la costa oeste Roshi Yasutani, que visitó Estados Unidos en 1962 para instalarse de forma permanente en 1965, a los ochenta años de edad, para difundir el dharma en Occidente.

Al contar con varios maestros zen «auténticos» en su propio país, los norteamericanos ya no necesitaban trasladarse a Japón para experimentar el zen. Y, por primera vez, estadounidenses como Philip Kapleau comenzaron a escribir sobre el zen de una manera más comprensible, con instrucciones específicas sobre cómo practicar el zazen. El libro más célebre de Kapleau, *Tres pilares del zen,* se convirtió en una suerte de biblia para toda una generación de hippies que se había descolgado de la cultura oficial y buscaba métodos alternativos de conexión espiritual.

San Francisco continuó siendo el epicentro de los practicantes del zen. Sin embargo, estos estudiantes, al viajar y cambiar de residencia, hicieron que nacieran centros zen por todo el

país: desde el estado de Nueva York hasta Tejas, desde Toronto hasta Anchorage. Maestros zen de Corea, Vietnam y China aprovecharon la oportunidad para fundar *sangha* (comunidades budistas) y se trasladaron a Estados Unidos, donde fundaron sus propios templos y escuelas.

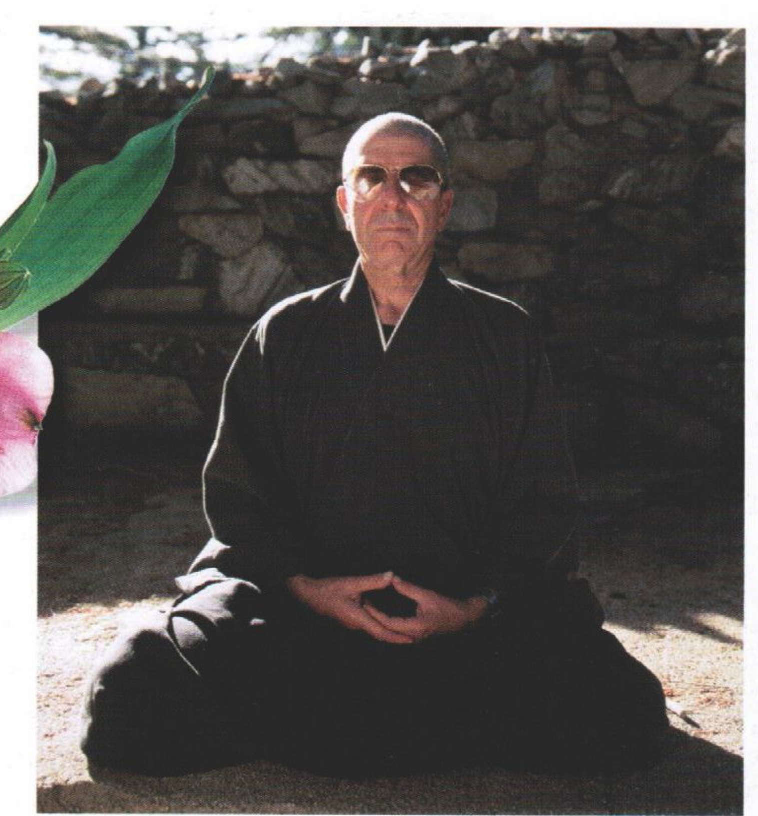
Sin embargo, este mismo éxito hizo que aflorasen problemas de todo tipo. Se produjo una gran división entre los roshi asiáticos y los estudiantes occidentales, que dio como resultado incomunicación, malas interpretaciones y desencuentros. Algunos roshi parecían demasiado impacientes por designar sucesores que garantizaran la continuidad de sus dinastías. La nueva generación de maestros zen nacida en Estados Unidos no fue capaz de suscitar el mismo respeto que sus predecesores asiáticos; el comportamiento de algunos de estos roshi (tanto asiáticos como occidentales) no se ajustaba ni a las tradiciones occidentales ni a los ideales budistas: comenzaron a correr rumores de deshonestidad personal o financiera. Sin embargo, pese a todos estos problemas el zen superó la condición de corriente marginal, dirigida por unos cuantos maestros trasnochados, para convertirse en una comunidad que vivía, respiraba y trabajaba en Occidente.

Abajo Muchos occidentales han peregrinado a Japón, Tailandia y otros países de Oriente en busca del budismo zen «puro», no «corrompido» por las influencias occidentales, sin tener en cuenta que el zen en sí es una mezcla de pensamiento indio, chino y japonés.

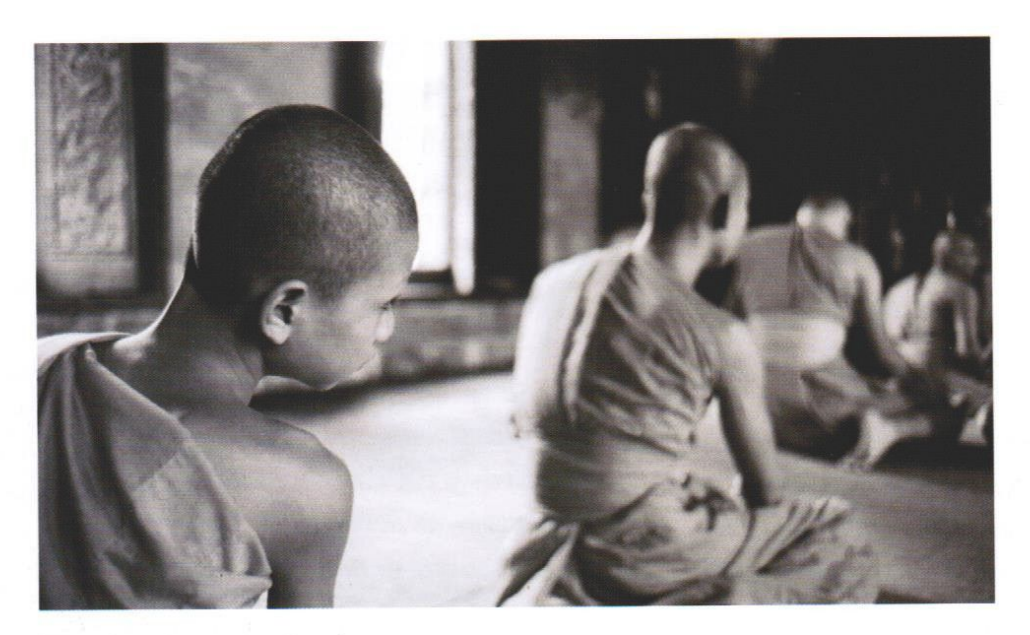
La decadencia del zen en Japón



Mientras el interés por el zen culminaba en Occidente, en sus países de origen iba disminuyendo. Japón abrazó la cultura consumista occidental y sus símbolos del mismo modo en que otras generaciones de europeos y norteamericanos habían abandonado sus raíces judeocristianas para adorar a Mamon.



Derecha El budismo zen no es una secta. Nadie encontrará novicios zen con el cráneo rapado, vestidos con túnicas, regalando flores y folletos en aeropuertos y otros lugares públicos.



Izquierda El budismo se ha extendido por todo el mundo y ha experimentado un gran crecimiento en los países occidentales. También está conociendo un renacimiento en Oriente.

El momento actual

Según Martin Baumann, de la Universidad de Hannover, a mediados de los noventa había en los países industrializados de Occidente, de una población total de 800 millones de habitantes, alrededor de cinco millones de budistas de los cuales un millón eran europeos o norteamericanos. En la actualidad sólo en Estados Unidos existen 500 centros budistas, y Europa y Norteamérica juntos cuentan con más de 1.000. De 1975 a 1991 se triplicó en Gran Bretaña el número de organizaciones budistas. Las cifras de Baumann no hacen distinción entre las diferentes escuelas budistas, por lo que ilustran el crecimiento del budismo en Occidente como un todo.

Puesto que son muchas las personas con tradición judeocristiana que se interesan por el budismo, numerosos escritores y estudiosos de dichas tradiciones han intentado analizar la atracción que el budismo ejerce sobre judíos y cristianos. Rabinos y sacerdotes como Zalm Schachter y Hugo Enomiya-Lasa-

El efecto de la Red



Gracias al desarrollo de internet, la información sobre el budismo y el zen circula por todo el globo. Son numerosos los portales que cada día ofrecen koan y consejos para la práctica del zen. En las páginas 140-141 encontrará algunas direcciones.

lle, han intentado incluso elaborar formas híbridas basadas en sus religiones de origen, pero que utilizan la prácticas budistas como un «tónico» renovador para atraer a nuevos seguidores.

Por supuesto, millones de orientales son budistas de nacimiento, si bien el budismo jamás ha sido la religión mayoritaria de Asia. No es una religión proselitista, y además los budistas han sufrido persecuciones por parte del Islam, el confucionismo y el hinduismo, por no mencionar el colonialismo europeo. En la actualidad el budismo parece estar renaciendo en Oriente, incluso en su país de origen.

Paradójicamente, fueron los arqueólogos occidentales de los siglos XVIII y XIX, descubridores de santuarios e inscripciones, quienes despertaron un nuevo interés por el budismo en la India. Estos descubrimientos, así como la publicación de un diccionario inglés-pali en 1875, reavivaron el interés de los indios que habían olvidado la importante herencia de su pasado budista. Al finalizar el mandato británico en 1949, muchas reliquias budistas fueron devueltas a la India como parte del proceso de descolonización. En 1956 se festejó el 2.500 aniversario del nacimiento del Buda con numerosas celebraciones y una conferencia internacional.

Por lo que respecta a Japón, la mayoría de los budistas zen pertenece a las llamadas «nuevas religiones» o sectas, que no tienen su origen en el zen, sino que han surgido en torno a diversas personalidades y maestros a los que se atribuyen poderes divinos o mágicos. Atraen a gentes de las áreas rurales y son esencialmente organizaciones laicas sin estructura eclesiástica. Las más importantes son la Rissho Kosei Kai y la Soka Gakkai.



Arriba Puesto que en el budismo no se adora a ningún dios en el sentido judeocristiano de la palabra, muchos de los elementos de su filosofía no son incompatibles con otras religiones.

Los orígenes del zen

10 preguntas y respuestas

P **El zen, ¿es una religión, una filosofía o una secta?**

R El zen es una escuela del budismo, que es a la vez una filosofía y una religión, pero también incorpora elementos del taoísmo, que es una filosofía. No es una secta, ni en la práctica ni en la teoría, puesto que no exige de sus miembros una obediencia absoluta ni utiliza técnicas de «lavado de cerebro». Para más información véase el comienzo del Capítulo 2.

P **¿Existe alguna prueba histórica de que el Buda realmente existió?**



R Existen muchos relatos acerca de la vida del Buda histórico. Las fechas de su nacimiento y su muerte forman parte del calendario budista. Sin embargo, esta prueba de su existencia es comparable a las de de otros grandes maestros espirituales, es decir, mínima.

P **¿Tuvo el Buda otros discípulos además de Maha-kashyapa?**

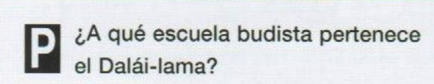


R Tradicionalmente se dice que los principales discípulos directos del Buda fueron diez. El zen no afirma ser la única interpretación legítima de las enseñanzas del Buda. Sólo sostiene que es la más directa.

P **He oído decir que en el budismo existen dos grandes ramas. ¿Cuáles son?**

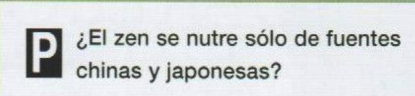


R Efectivamente, el budismo tiene dos grandes ramas. Una es la Theravada, que cree que la Iluminación es algo personal y que surgió en el sur de la India. La otra es la Mahayana, que sostiene que la Iluminación puede alcanzarse con la ayuda de fuerzas exteriores y que apareció en el norte de la India. El zen pertenece a la rama Mahayana. Hay que añadir que existe una tercera rama budista, que sólo se da en la región del Himalaya.



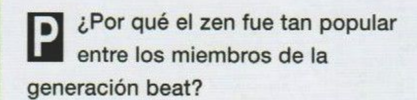
P ¿A qué escuela budista pertenece el Dalái-lama?

R El budismo tiene una tercera rama que es exclusiva de la región del Himalaya. Se llama Vajrayana e incorpora elementos de la filosofía tántrica. Las tres ramas del budismo son respetadas por los seguidores de la escuela lamaísta.



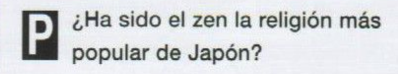
P ¿El zen se nutre sólo de fuentes chinas y japonesas?

R Importado de la India, el budismo chan (como se llamaba entonces) floreció en China y luego se extendió por el sudeste asiático. Así pues, muchos practicantes de zen se inspiran en fuentes que proceden de Laos, Tailandia, el Tíbet, Vietnam y Corea (entre otros países).



P ¿Por qué el zen fue tan popular entre los miembros de la generación beat?

R El zen, tal como fue interpretado por Suzuki y Watts, ofrecía una alternativa al conformismo que prevalecía en Estados Unidos en los años de la posguerra. Era rápido y violento, rudo y musculoso. Proporcionaba una razón de ser a toda una cultura marginal que criticaba las formas imperantes. Parecía adaptable al jazz, la pintura y la poesía, tres de las expresiones más populares de la cultura beat.



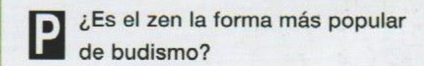
P ¿Ha sido el zen la religión más popular de Japón?

R No. Dicho honor corresponde al shinto, la religión nativa de Japón. El zen fue adoptado sólo por una minoría selecta: guerreros, pintores y ascetas.



P ¿Por qué fue San Francisco la puerta de entrada del zen en Norteamérica?

R En la década de 1850, muchos chinos y japoneses llegaron a Estados Unidos para construir el Ferrocarril Transcontinental. Por lo general su puerto de entrada era San Francisco, que gracias a ellos se convirtió en el principal centro de cultura asiática de Norteamérica.



P ¿Es el zen la forma más popular de budismo?

R De ninguna manera. Los seguidores del zen constituyen una minoría relativamente pequeña de los budistas del mundo. Puesto que los budistas zen no practican el proselitismo, es muy posible que esta situación siga en el futuro. El budismo amidista, menos filosófico y más devocional, sigue siendo la escuela budista más popular en Extremo Oriente.

教訓

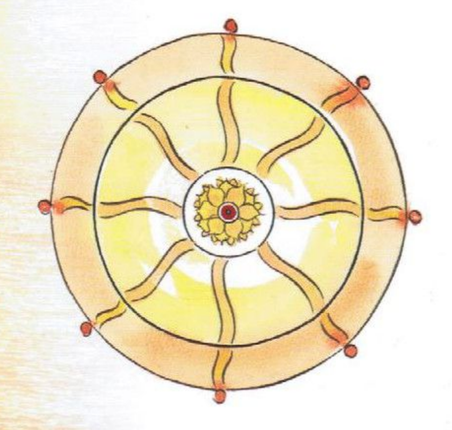
2 Principios fundamentales del zen

El zen afirma que es el mejor vehículo, si bien no el único, para conocer las auténticas enseñanzas del Buda. Una de las cosas más atrayentes de los budistas zen es que no suelen ser ni dogmáticos ni doctrinarios. Admiten que existen otras vías hacia el despertar espiritual y animan a quienes buscan a probarlas todas.

El zen como escuela budista

Muchas religiones ponen un especial énfasis en la memorización de normas y preceptos. A veces, éste es el único aspecto considerado como una «observancia espiritual». El zen, en cambio, hace hincapié en que la experiencia es la mayor observancia espiritual. Esto no significa que menosprecie los rituales —nada más lejos—, sino que considera el ritual como un vehículo para centrar la mente y el cuerpo, pero nunca como una forma de culto en sí misma. Como dijo el maestro zen Kubota Juin: «la práctica del zen comienza en la creencia y concluye en la auténtica experiencia».

Hasta este momento, con la palabra «Buda» nos hemos referido a Siddharta Gautama. Pero en sánscrito la palabra *buddha* significa «aquel que es consciente del significado fundamental de la existencia». El Buda fue uno de los muchos budas que han existido, tanto antes como después del Buda histórico. Así pues, un buda puede ser cualquiera que haya alcanzado el Despertar. La naturaleza búdica de un objeto es su «verdadera» naturaleza.



Izquierda El *dharmacakra* (la rueda de la ley budista) representa el ciclo de la reencarnación. El primer sermón del Buda se conoce como «la puesta en movimiento de la Rueda de la Ley». En el primitivo arte budista, Siddharta es simbolizado por la rueda o por el árbol bodhi, bajo el que alcanzó la Iluminación.

Apego y sufrimiento

El budismo se basa es tres principios:

- Todas las cosas de la vida —objetos, pensamientos, sentimientos— son efímeros; nacen, viven y luego mueren con arreglo a unas pautas impredecibles.
- Toda vida es inherentemente dolorosa, puesto que las personas basan sus vidas en los deseos, es decir, en la fuente del sufrimiento; nuestro incesante deseo de riqueza, consideración social, hijos, poder —e incluso de la propia vida—, es el origen del sufrimiento en este mundo.
- El tercer principio resulta más difícil de explicar y sólo puede conocerse mediante la experiencia directa. Afirma que detrás de toda realidad hay una ilusión fundamental (como el «genio maligno» de Descartes en «¿Qué es realidad?»); todo surge de un Gran Vacío común y regresa al mismo en un ciclo interminable. Pero este Vacío no es un agujero negro nihilista, que es como muchos profanos entienden el término «Vacío». Por el contrario, es vibrante y positivo.



Arriba Rueda de la vida sostenida por el demonio-protector Mahakala, que se burla del deseo que nos ata al samsara. El anillo exterior representa la causalidad; las áreas interiores revelan las consecuencias kármicas, el paraíso y los tormentos.

La rueda de la muerte y el renacimiento: samsara y nirvana

Según el Buda, todos los seres mueren y renacen. Este proceso forma parte de un ciclo incesante en el que siempre se está entrando o saliendo del Vacío. Como las olas del mar, nos elevamos y por un momento (y de manera falsa) poseemos una existencia independiente, pero luego descendemos para regresar al gran océano de la consciencia. Este ciclo de muerte y renacimiento se llama *samsara* y está inevitablemente lleno de dolor y sufrimiento.

El Despertar del Buda sirvió para descubrir que el ciclo del samsara podía ser trascendido; su experiencia le enseñó que el ciclo inacabable de nacimiento y muerte podía ser interrumpido mediante la verdadera consciencia y comprensión de los Tres Principios. Los seres, desapegados de lo efímero, podían alcanzar el *nirvana* —el estado de extinción del sufrimiento por haber salido del ciclo de la vida y la muerte—, retomando a su naturaleza búdica esencial.

Las Cuatro Promesas, las Diez Abstenciones y los Tres Tesoros

Todos los budistas repiten cada día estas Cuatro Promesas:

Prometo liberar a todos los seres, cuyo número es infinito.

Prometo vencer todas las pasiones.

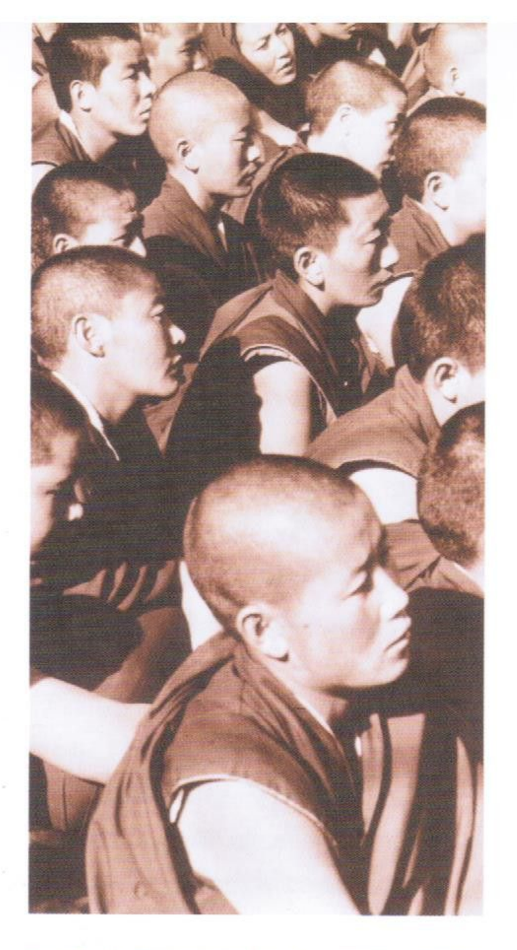
Prometo estudiar las innumerables enseñanzas.

Prometo alcanzar la Vía del Buda.

Así pues, ser budista significa seguir los pasos del Buda. Las Diez Abstenciones son las acciones que los budistas deben evitar:

- Matar
- Robar
- Llevar una vida sexual desordenada
- Mentir
- Vender o comprar bebidas alcohólicas
- Hablar mal de otros
- Alabarse a uno mismo
- Ayudar material o espiritualmente de mala gana
- Tener ira
- Desdeñar la doctrina budista.

Las Diez Abstenciones constituyen uno de los Tres Tesoros del budismo. Los otros dos son: practicar la bondad y evitar el mal y luchar por la liberación de todos los seres vivos (es decir, ayudar a los demás a alcanzar el estado de budeidad). Por extraño que parezca, entre los budistas estos ideales no se traducen en una actividad misionera activa. Es más, los budistas zen (siguiendo la tradición de Bodhidharma) tienden incluso a desanimar a quienes buscan el despertar espiritual. Se anima a los recién llegados a probar el budismo y a juzgarlo sobre la base de la propia experiencia.



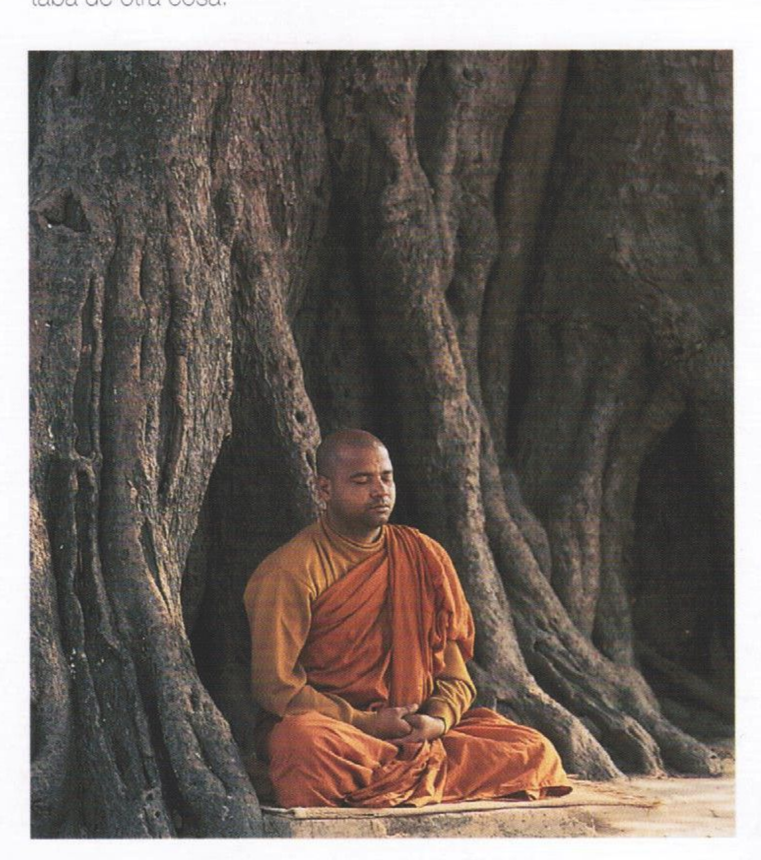


Arriba Pese a ligeras diferencias, todos los budistas se adhieren a los Tres Tesoros: no hagas el mal, practica el bien, ayuda al prójimo a alcanzar el estado de budeidad.

Bodhisattvas

Cada cierto tiempo, un ser, por compasión, pospone su salida del samsara con el fin de ayudar a otros a alcanzar el nirvana. Se podría comparar esta actitud con la de un atleta a punto de ganar la medalla de oro que decide esperar a los demás corredores para cruzar la meta juntos. A estos seres se les llama bodhisattvas. Simbolizan la empatía, la compasión, la sabiduría y la ausencia total de egoísmo (tal como lo entienden los occidentales). A quienes conocen dicha palabra por las canciones de Steely Dan (*Countdown to Ecstasy*) y/o los Beastie Boys (*Ill Communication*) se les puede disculpar si pensaban que se trataba de otra cosa.

Izquierda Con frecuencia los monjes se retiran para meditar, tanto para entrar en comunión con la naturaleza como para incrementar su «poder de estar sentado». El aislamiento facilita la concentración, pero también es un obstáculo si el practicante pierde el contacto con la vida cotidiana.



Karma



Aunque se considera que causa y efecto son fenómenos ilusorios, su mecanismo existe en el budismo bajo el concepto de *karma*. Simplificando se puede decir que el karma es la totalidad de las buenas y malas acciones que un ser acumula, no sólo en una única vida, sino en una infinidad de reencarnaciones. Puesto que cada ser muere y retorna al Gran Vacío, el «balance» de su karma determina de qué manera renacerá. Los budistas imaginan una Gran Cadena del Ser, que va del más humilde protozoo al buda más evolucionado. Así pues, todo ser sube y baja en una suerte de mercado de valores espiritual.

Lo característico del zen

El zen comparte las doctrinas y los principios básicos del budismo. Aunque cree que todos los seres pueden escapar del samsara y alcanzar el nirvana, discrepa de cómo se puede lograr el Despertar. Otras corrientes del pensamiento budista (según las enseñanzas zen) se han apartado en mayor o menor grado de la idea original de una perfecta Transmisión sin palabras, formas o distinciones. Al parecer, es inherente al ser humano adornar las ideas místicas con rituales, cánones y dogmas. El budismo zen mantiene a raya todo esto mediante tácticas sorprendentes y el humor. Un famoso dicho zen no duda en afirmar: «¿Qué es el Buda? El Buda es el papel higiénico.» En otras palabras, mientras otras sectas budistas tienden a colocar al Buda en un pedestal, el zen —por medio de la yuxtaposición— recuerda que lo que es sagrado es profano y viceversa.

Hay otro dicho zen que dice: «El dedo que apunta a la luna no es la luna.» Y otro que dice: «Si alguien llegara gritando "me muero de hambre" ¿le entregarías un menú?» Lo que estos dichos intentan poner de manifiesto es que la verdad sólo puede ser percibida directamente. Con frecuencia se confunde la realidad con el acto de estudiarla, de hablar de ella o de rezar. La gente cae en la trampa y aprende de memoria normas y preceptos y debate temas teológicos menores. En este proceso olvidan su objetivo original: alcanzar el Despertar. Por esta razón el Buda evitaba a menudo emplear palabras en sus enseñanzas: las palabras forman parte del velo ilusorio que nos separa de la verdad.

Abajo El ejemplo de los árboles y las hojas suele emplearse para explicar el desarrollo espiritual budista, puesto que en cada estación se renuevan: las hojas caen para volver a brotar al cabo de un tiempo.

La naturaleza experimental del satori



Satori es la palabra japonesa con la que se designa el Despertar (otro término es *kensho*). Una y otra vez los maestros zen hacen hincapié en que el satori no puede enseñarse, sólo experimentarse. No hay relato, sutra o koan que contenga toda la verdad. Todo lo que pueden hacer es catalizar un cambio en el estado mental del estudiante, de tal manera que logre una percepción directa de los Tres Principios que el Buda descubrió bajo el árbol bodhi.

El escritor Raymond Smullyan utiliza el humor como metáfora del Despertar. Si un chiste no se entiende, no hay análisis o estudio intelectual que consiga hacerlo gracioso. Los que carecen de sentido del humor se pueden pasar la vida imitando a los que lo poseen (todos hemos conocido a personas que ríen con falsedad o que cuentan anécdotas prefabricadas), pero la realidad es que no existe sustituto alguno para el sentido del humor.

Más que cualquier otra religión, el zen constantemente recuerda a quienes buscan un despertar espiritual (a menudo de un modo chocante) que sus formas y rituales son simples ayudas para la consecución de la Iluminación. El dicho de Dogen «*Cuando veas al Buda en el camino, mátalo*» es un buen ejemplo de esta actitud extrema. Los occidentales —especialmente la generación beat y los que fueron influidos por ella— con frecuencia interpretan estas historias fuera de contexto, como una excusa para hacer lo que les venga en gana. La verdad es que muchos maestros zen hacen observaciones sorprendentes acerca de sí mismos, de la práctica del zen, de los sutras e incluso del Buda con el fin de destacar que el apego a los sutras o al propio budismo es sólo otra forma de apego.

«El dedo que apunta a la luna no es la luna.»

DICHO ZEN

Las imágenes del boyero

Existe una apostilla en lengua pali que dice así: «De la misma manera que un hombre que quisiese domar a un novillo lo ataría a un poste, también el hombre debe atar su propia mente para alcanzar el estado de consciencia.»

En el taoísmo chino era muy frecuente el empleo de un buey o un toro como metáfora de la sabiduría. Dicha metáfora solía ilustrarse con una serie de dibujos en los que se veía a un hombre que buscaba y domaba a un buey, cuya piel iba pasando del negro al blanco, simbolizando así la purificación de la mente. Hacia el siglo XII aparecieron una serie de dibujos que representaban la experiencia zen, atribuidos a Guoan Shiyuan, maestro zen chino, que se convirtieron en la explicación metafórica más popular de la búsqueda y la consecución del satori. Muchos maestros destacados zen dibujaron sus propias versiones, a menudo acompañadas de comentarios. En las siguientes páginas se reproducen los dibujos, los poemas de Guoan (traducidos por Nyogen Senzaki y Paul Reps) y nuestra propia interpretación.

> *«De la misma manera que un hombre que quisiese domar a un novillo lo ataría a un poste, también el hombre debe atar su propia mente para alcanzar el estado de consciencia.»*
>
> DICHO PALI

LA BÚSQUEDA DEL BUEY

En los pastos de este mundo aparto sin cesar las altas hierbas en busca del buey.
Siguiendo ríos sin nombre, perdido en los senderos que se entrecruzan de distantes montañas,
sin fuerzas y con mi vitalidad agotada, no puedo encontrar al buey.
Sólo oigo a los grillos que chirrían de noche en el bosque.

La persona corriente busca en todas partes la paz espiritual, aunque en realidad ¡la sabiduría está justo delante de su nariz! Sin embargo, la gente queda atrapada en todo tipo de distracciones.



Buscando al buey.



Descubriendo las huellas.

DESCUBRIENDO LAS HUELLAS

A orillas del río, bajo los árboles, ¡descubro huellas!

Incluso bajo la fragante hierba veo sus pisadas.

Se encuentran en las profundidades de remotas montañas.

Estas huellas ya no pueden ocultarse, como no puede esconderse una nariz que apunta al cielo.

Quien busca oye hablar del zen, aprende algunas cosas y lee otras. Todavía es prisionero de la existencia dual, pero ha vislumbrado algo más adelante. Es emocionante, pero parece muy lejano.



El buey es visto.

EL BUEY ES VISTO

Oigo el canto del ruiseñor.

El sol calienta, el viento es suave, los sauces verdean junto a las aguas.

¡Aquí no se puede esconder un buey!

¿Qué artista podrá plasmar esa cabeza soberbia, esos cuernos majestuosos?

Después de practicar el zen, el que busca experimenta un diminuto Despertar, una visión de algo que lo conecta con la existencia que le rodea. ¡Ahí está!



La captura del buey.

LA CAPTURA DEL BUEY

Me apodero de él tras una terrible lucha.

Su gran voluntad y su fuerza son inagotables.

Tira hacia las alturas, por encima de la bruma,

o se planta en un impenetrable barranco.

Después de una práctica intensa del zen, quien busca se da cuenta de que calmar y purificar la mente es mucho más difícil de lo que parece!

LA DOMA DEL BUEY

El látigo y la cuerda son necesarios,
de lo contrario podría extraviarse por algún camino polvoriento.
Como está bien enseñado, se va volviendo manso.
Entonces, sin ataduras, obedece a su amo.

Después de una gran lucha, el que busca se da cuenta de que sus pensamientos y sus emociones son instrumentos útiles, siempre que él los domine a ellos y no al contrario.



La doma del buey.

LA VUELTA A CASA

A lomos del buey, tranquilamente regreso a casa.
La voz de mi flauta resuena en la noche.
Marcando el compás con la mano,
dirijo el ritmo infinito.
Quienquiera que oiga esta melodía me acompañará.

La comprensión del que busca se intensifica y se asienta más en la realidad. Sereno, imperturbable, es capaz de superar las tentaciones y las distracciones. ¡Mirad qué feliz es!

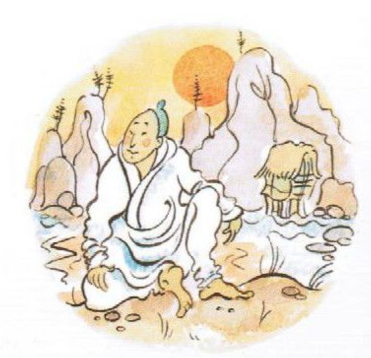


La vuelta a casa.

EL BUEY DESAPARECE; QUEDA EL BOYERO

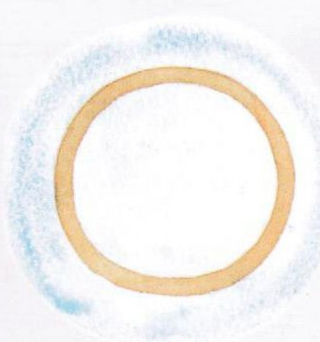
A horcajadas sobre el buey, llego a casa.
Estoy en calma. El buey también puede descansar.
Ha amanecido. Descanso lleno de dicha y,
bajo mi techo de paja, abandono el látigo y la cuerda.

Con el tiempo se olvida la lucha; de hecho, ésta pierde todo su sentido cuando el que busca comienza a comprender que él y el buey jamás estuvieron separados. Para los que realmente han comprendido, ya no es necesaria la práctica.



El buey desaparece,
el boyero queda.


El buey y el boyero han desaparecido.


El retorno a los orígenes.


En el mercado.

EL BUEY Y EL BOYERO HAN DESAPARECIDO

Látigo, cuerda, boyero y buey... se funden en la nada.
No se puede abarcar la inmensidad del cielo.
¿Cómo sobrevivirá un copo de nieve que cae en una hoguera?
Aquí están las huellas de los patriarcas.

Éste es el sentimiento «oceánico» de felicidad del que habló Sigmund Freud, la trascendencia de todas las ideas y cosas. Toda dualidad se ha desvanecido en un puro Vacío. La serie solía acabar aquí, porque ¿qué puede haber después de una perfecta trascendencia? Sin embargo, Guoan consideró que la historia tenía una continuación.

EL RETORNO A LOS ORÍGENES

Ya se han dado demasiados pasos para retornar a los orígenes.
¡Mejor habría sido ser ciego y sordo desde el primer momento!
Permanecer en el verdadero hogar, sin preocuparse de lo que sucede ahí fuera.
El río fluye con placidez y las flores son rojas.

Mucha gente permanece en la beatitud de la etapa anterior para nunca salir de ella. El maestro zen regresa al mundo real, y se da cuenta de que todo es como tiene que ser: no una ilusión, sino una manifestación del Vacío.

EN EL MERCADO

Descalzo y con el pecho desnudo, me mezclo con la muchedumbre del mundo.
Mis ropas están raídas y cubiertas de polvo, pero siempre estoy contento.
No recurro a la magia para prolongar mi vida.
Ahora, delante de mí, los árboles secos florecen.

La etapa final es retornar a la vida cotidiana, como el Héroe de las mil caras de Joseph Campbell, transformado por la experiencia pero dispuesto a enfrentarse al mundo. Aunque los demás no lo sepan, no es el mismo hombre que salió a la búsqueda del buey.

Los dibujos del buey y el boyero representan los pasos de la práctica del zen. Si le pregunta a algún seguidor del budismo zen en qué etapa de su lucha con el buey se encuentra, con seguridad recibirá una respuesta significativa. Algunas personas quedan atascadas en este o aquel paso, o incluso abandonan por completo el sendero. Pero todas puede situarse en algún punto del viaje.

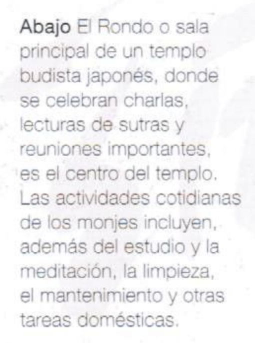
Las escuelas zen

El zen tiene muchas escuelas, cada una de las cuales se basa en la autoridad de un determinado maestro zen. Las dos principales escuelas de Japón son la Rinzai y la Soto. La mayoría de los practicantes de zen, tanto en Japón como en Occidente, pertenece a una de estas dos escuelas.

RINZAI La escuela Rinzai fue fundada por Eisai basándose en las enseñanzas de Linji, maestro chan chino de finales del siglo IX. Su filosofía afirma que el satori sólo puede alcanzarse mediante una activa superación de las limitaciones de la mente y la lógica. Con este objetivo, la escuela Rinzai emplea los koan, que sirven para anular la mente e inducir un estado que conduzca al satori. Los koan (*véase* Capítulo 3) incluyen adivinanzas, relatos, poemas y preguntas paradójicas o carentes de sentido.

Tras un período de decadencia, la escuela Rinzai fue revitalizada y reorganizada por Hakuin Ekaku (1686-1769). Dio asimismo nueva vida a sus textos e inventó nuevos koan, entre otros el famoso: «¿Cuál es el sonido de un aplauso con una sola mano?» Este maestro también fue célebre como artista y destacó por un igual en caligrafía, pintura y escultura.

SOTO La escuela Soto fue fundada por Dogen en 1227. Dogen quedó huérfano a los ocho años, y sin duda este hecho contribuyó a que su carácter fuera introvertido. Desde niño estuvo obsesionado por la pregunta: «*¿Para qué buscar la perfección si ya somos perfectos?*» Alcanzó el satori con Eisai y permaneció diez años en el monasterio de Eisai del monte Hiei. A pesar de sus progresos se sentía espiritualmente insatisfecho y emprendió una vida itinerante. Realizó incluso un azaroso viaje a China, donde finalmente alcanzó una completa Iluminación. En su principal obra, *Shobogenzo*, escrita a lo largo de un período de veinticinco años, Dogen abordó todos los temas relativos a la práctica del



Abajo El Rondo o sala principal de un templo budista japonés, donde se celebran charlas, lecturas de sutras y reuniones importantes, es el centro del templo. Las actividades cotidianas de los monjes incluyen, además del estudio y la meditación, la limpieza, el mantenimiento y otras tareas domésticas.



zen, desde la higiene hasta el tiempo y el espacio. Incluso pareció anticiparse a Albert Einstein en su estudio acerca del «ser-tiempo».

En los templos Soto los practicantes se sientan unos frente a otros. En Japón, los seguidores de la escuela Soto son mucho más numerosos que los de la Rinzai. La práctica de la Soto es tan austera que incluso invita a sus seguidores a que renuncien a alcanzar la Iluminación, puesto que esta ambición significa estar apegado al concepto de «Iluminación».

En una ocasión el maestro zen Nyogen Senzaki comparó ambas escuelas: «Entre los estudiantes de zen se dice que *"la enseñanza Rinzai es como la escarcha de finales de otoño, que hace tiritar, mientras que la enseñanza Soto es como la brisa de la primavera, que acaricia la flor y la ayuda a brotar"*».

Híbridos



Hasta el siglo XIX la Rinzai y la Soto eran consideradas escuelas independientes. A comienzos del siglo XX Roshi Harada (véase Capítulo 1) creyó que una síntesis de ambas escuelas no sólo era posible, sino deseable. Harada advirtió que la Rinzai y la Soto tenían mucho que ofrecerse mutuamente en cuestiones relativas a la práctica. Es más, los maestros, con independencia de su afiliación, habían buscado su inspiración en textos y tradiciones de ambas escuelas. Por otra parte, el apego a una u otra escuela va en contra del espíritu del zen. Harada y Roshi Yasutani, uno de sus discípulos, fueron la punta de lanza del zen en Estados Unidos. Así pues, muchos practicantes norteamericanos se inspiran en ambas escuelas; los roshi utilizan los koan y el shikan-taza según las necesidades y las aspiraciones del seguidor en cuestión.

Arriba Debido a su pureza y perfección, el loto blanco simboliza el bodhi, la naturaleza del Buda. Sus ocho pétalos corresponden al Noble Sendero Óctuple.

Principios fundamentales del zen

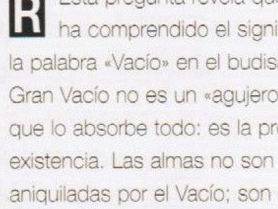
10 preguntas y respuestas

P ¿Es el Buda un dios (o Dios)?

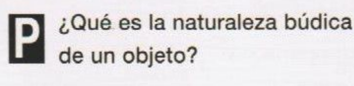
R Los budistas consideran al Buda histórico un ser humano muy evolucionado espiritualmente, no un dios con poderes sobrenaturales.



P ¿Por qué busca el budismo la aniquilación del alma?



R Esta pregunta revela que no se ha comprendido el significado de la palabra «Vacío» en el budismo. El Gran Vacío no es un «agujero negro» que lo absorbe todo: es la propia existencia. Las almas no son aniquiladas por el Vacío; son creadas por él y a él vuelven.



P ¿Qué es la naturaleza búdica de un objeto?

R Podría considerarse que la naturaleza búdica de un objeto es su esencia. El concepto es vagamente platónico; sería la silla «ideal» que está contenida en la silla.



P ¿Tengo que pronunciar alguna promesa o recitar preceptos para practicar el zen?

R Las promesas y los preceptos son guías éticas. La idea es que la persona, al ir profundizando en la práctica del zen, acabará siguiendo dichos preceptos; de aquí se desprende que es imposible practicar el zen con seriedad sin seguir los preceptos ni hacer las promesas.



P ¿El karma es lo mismo que el pecado?

R La respuesta depende de su noción de pecado, que a su vez depende de la educación recibida. Basta con decir que el karma no implica ningún tipo de juicio; es un mecanismo autocorrector por el que los seres se aproximan o se alejan de la Iluminación. El karma depende en gran parte del contexto y el estado anímico de quien realiza el acto, mientras que la idea de pecado a menudo implica un bien y un mal absolutos.

P ¿Son el samsara y el nirvana lo mismo que el cielo y el infierno?

R No, aunque sea natural pensarlo. Según algunos maestros zen, ¡el samsara y el nirvana no son diferentes del mundo en el que ya nos encontramos! Es sólo la experiencia personal lo que hace que sea samsara para unos y nirvana para otros.

P Si logro acumular suficiente buen karma en esta vida, ¿lograré llegar al nirvana?

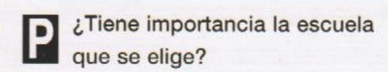
R No necesariamente. Todo depende del karma que haya acumulado en vidas anteriores.



P ¿Cuáles son los textos básicos del zen?

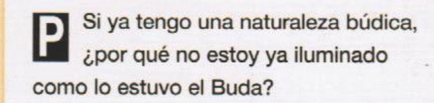
R La respuesta depende de la escuela que se siga. El *Sutra del Diamante*, el *Kegon Sutra* y el *Sutra del Corazón (Shingyo)* son textos venerados de origen sánscrito. Otros libros, como el *Shobogenzo*, el *Mumonkan* y el *Hekigan-roku*, son recopilaciones de glosas y koan japonesas.

P ¿Tiene importancia la escuela que se elige?



R Todas las escuelas proporcionan vías para llegar a la Iluminación. Posiblemente sea mejor encontrar una escuela que se ajuste a la personalidad del practicante; ello implica necesariamente «buscar y comparar». Buscar una escuela es una tradición respetada, salvo que se convierta en una excusa para eludir el compromiso.

P Si ya tengo una naturaleza búdica, ¿por qué no estoy ya iluminado como lo estuvo el Buda?



R ¡Acaba usted de hacer un buen koan!



禪

3 El elemento básico del zen: el zazen

Podemos excusar al lector si después de leer los dos capítulos anteriores aún no tiene claro en qué consiste la práctica del zen. ¿Qué es lo que todos esos monjes, patriarcas y estudiantes hacen para alcanzar el satori? ¿Rezan? ¿Hacen sacrificios? La respuesta es un poco decepcionante.

¡Permanezca sentado! Así de simple

La práctica del zen básicamente se reduce a permanecer sentado... y poco más. Cuando se eliminan todas las manifestaciones exteriores del zen (la historia, los principios y la estética) todo lo que queda es el zazen. Literalmente, zazen significa «zen sentado». Muchos maestros zen sostienen que esto es todo cuanto hay en el zen; el resto es innecesario e incluso puede impedir que el practicante alcance el satori.

El zazen no es una meditación, en el sentido de que los que practican zazen no visualizan ni cantan. Muchas tradiciones cuentan con algún tipo de meditación. Los maestros zen no tienen nada en contra de los cánticos y las visualizaciones; simplemente tienden a considerarlos barreras que se interponen entre quien medita y el conocimiento directo del mundo. El cerebro ya está lleno de estímulos sensoriales y de recuerdos: ¿para qué remover más las aguas con imágenes y cánticos?

Izquierda El zazen, uno de los elementos fundamentales de la práctica del zen, significa «zen sentado». Permanecer sentado permite que el practicante purifique su mente y se convierta en un «observador pasivo de sus propios procesos mentales».

La imagen de aguas turbias es frecuente en los textos zen sobre la mente. El zazen pretende calmar esas aguas y permitir que las impurezas se precipiten al fondo, dejando en la superficie un agua cristalina y fresca. Una vez que la mente está en calma y «en su sitio», es posible lograr todo tipo de conocimiento interior.

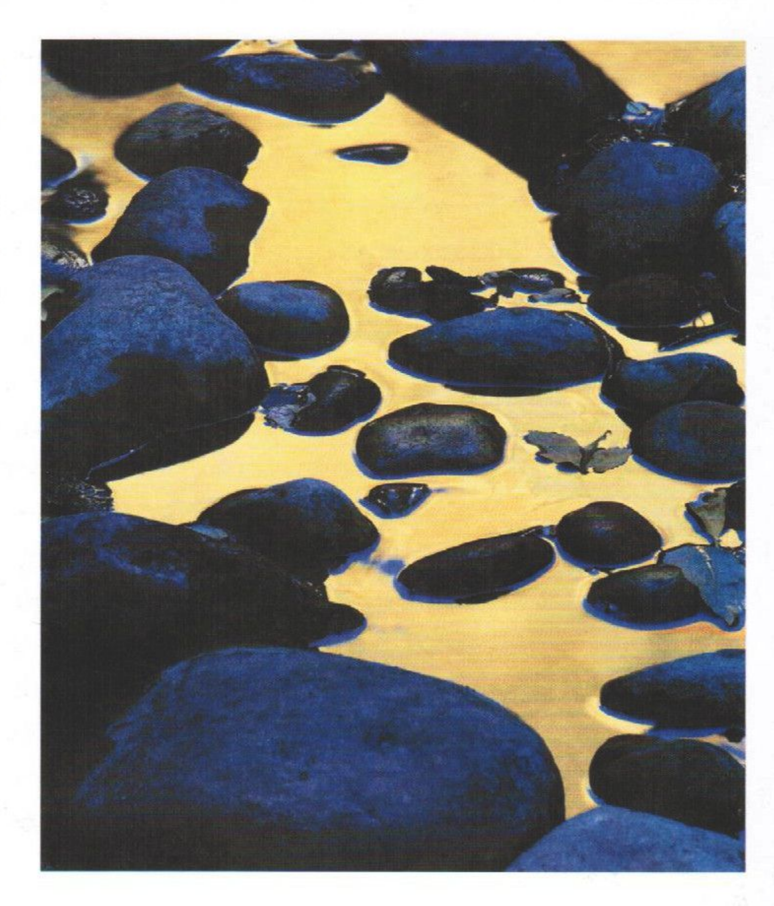
¿Cómo se obtiene esta calma? La idea básica es que uno «simplemente se sienta» y observa cómo los pensamientos vienen y van, sin aferrarse a ninguno de ellos. Nos convertimos en observadores pasivos de nuestros propios procesos mentales, intentando «mordernos nuestros propios dientes», como dicen los maestros zen. Naturalmente, hay cierta paradoja en el intento de controlar la propia mente; uno puede acabar en un túnel sin fin: «*Observo mi mente que observa mi mente que observa mi mente...*». Pero este paradójico estado mental es exactamente el que el zen trata de promover.

En este capítulo conoceremos los métodos que emplean las distintas escuelas zen; de los más simples, que pueden practicarse en el propio hogar, hasta los más complejos, que sólo deben realizarse bajo la atenta vigilancia de un maestro zen.

La preparación



Ya antes de sentarse hay que empezar a inducir un estado mental adecuado. En entornos más formales esto se logra encendiendo incienso, haciendo inclinaciones y recitando determinados textos. Para otros practicantes significa eliminar todas las distracciones (incluyendo teléfonos, cadenas de música y «buscas») y sentarse lentamente en la postura correcta.



Derecha Piedras y rocas representan el ciclo sin fin, que afecta incluso a los materiales más duros.

«Del pino,
aprende del pino.
Y el bambú,
del bambú.»

BASHO, POETA ZEN
1644-1694

Postura

La postura ideal para el zazen es la del loto con ambas rodillas tocando el suelo. Para lograrlo deberá sentarse en un cojín alto. Los cojines tradicionales se denominan *zafu* y están rellenos de plumas de oca; si no tiene un zafu, puede emplear una o varias almohadas. Las variaciones de la postura del loto completa pueden ser el medio loto, el cuarto de loto y la postura birmana. En la postura de medio loto, el pie izquierdo se coloca sobre el muslo derecho, el pie derecho bajo el muslo izquierdo y ambas rodillas tocando la estera. En el cuarto de loto, el pie izquierdo descansa sobre la pantorrilla de la pierna derecha y ambas rodillas se apoyan en la estera. En la postura birmana, las piernas no se cruzan; los pies están uno frente al otro y ambas rodillas se apoyan en la estera. También es posible utilizar una «silla reclinatorio» (en la que la persona está de rodillas más que sentado).

En Oriente hubo un tiempo en que sentarse en la postura del loto formaba parte de la existencia cotidiana, era algo absolutamente habitual. En la actualidad es menos corriente. Los occidentales suelen encontrar que permanecer sentado en forma de ocho es incómodo y se cansan pronto. Por esta razón muchas personas practican el zazen sentados en una silla, con las plantas de los pies en el suelo y sin apoyar la columna en el respaldo.

Lo importante es que la columna esté recta, las orejas alineadas con los hombros y la punta de la nariz con el ombligo. Las rodillas deben estar paralelas y el estómago y las nalgas sobresalir ligeramente. No hay que mirar hacia delante, sino un poco hacia abajo, de manera que la barbilla esté metida y la parte posterior del cuello ligeramente estirada. Los ojos deben permanecer abiertos, pero no del todo. La punta de la lengua debe tocar el paladar, justo detrás de los dientes. ¡Ahora ya puede empezar!



Abajo La postura del loto es óptima para la práctica del zazen, ya que contribuye a que los centros espirituales del cuerpo se alineen. Además, cuando el cuerpo esta inmóvil resulta más fácil inmovilizar la mente.



Izquierda En la mayoría de los templos zen de Japón se invita a los practicantes seglares a participar en las sesiones zazen, y en muchos de ellos se puede disfrutar (o bien desapegarse) de la clásica combinación de arquitectura y naturaleza.

Algunas personas se inclinan antes y después de sentarse con las palmas de las manos hacia arriba y hacia fuera, tanto si hay una imagen del Buda como si no. No es un acto de adoración a una deidad, sino un gesto de agradecimiento hacia todas las cosas. Una vez sentado, puede usted buscar la postura más cómoda balanceándose ligeramente hacia atrás y hacia delante. Vaya deteniendo el movimiento poco a poco y comience la sesión de zazen.

¿Durante cuánto tiempo?

A los principiantes se les aconseja por lo general sentarse durante períodos cortos para evitar que se desanimen y abandonen la práctica. Al principio será un verdadero triunfo si logra permanecer sentado durante cinco minutos en el nivel más sencillo: el de contar las respiraciones. Con la práctica descubrirá que puede hacerlo durante más tiempo cada vez. En los centros y templos zen las sesiones suelen durar entre 30 y 45 minutos, pues se considera que un período más prolongado puede resultar contraproducente porque la concentración disminuye.

En los templos y los sesshin (retiros budistas) las sesiones de zazen se combinan con sesiones de *kinhin* o «zazen caminando». Durante el kinhin los practicantes caminan de forma ritualizada, a veces acompañados del sonido de un tambor, pero con la atención puesta en el acto de colocar un pie delante de otro.

Cuándo sentarse

Los centros y templos zen suelen practicar el zazen a primera hora de la mañana y a última hora de la tarde. En los monasterios y los sesshin las sesiones de zazen se celebran durante todo el día, interrumpidas por las sesiones de kinhin y las comidas.

Si ha empezado a practicar por su cuenta, lo mejor es que se siente cada día a la misma hora. Establezca un horario y sígalo. Se recomienda sentarse una vez por la mañana y otra por la tarde, si bien para muchas personas esto resulta imposible. Si puede elegir, es más conveniente la mañana porque las distracciones suelen ser menores, aunque es mejor sentarse por la noche que no hacerlo en absoluto. No es aconsejable sentarse después de las comidas, porque la digestión suele producir somnolencia.

Contar las respiraciones

Roshi Yasutani, en sus charlas de introducción, hacía que los principiantes comenzaran contando sus respiraciones. Existen tres niveles en esta práctica, que van del más fácil al más difícil:

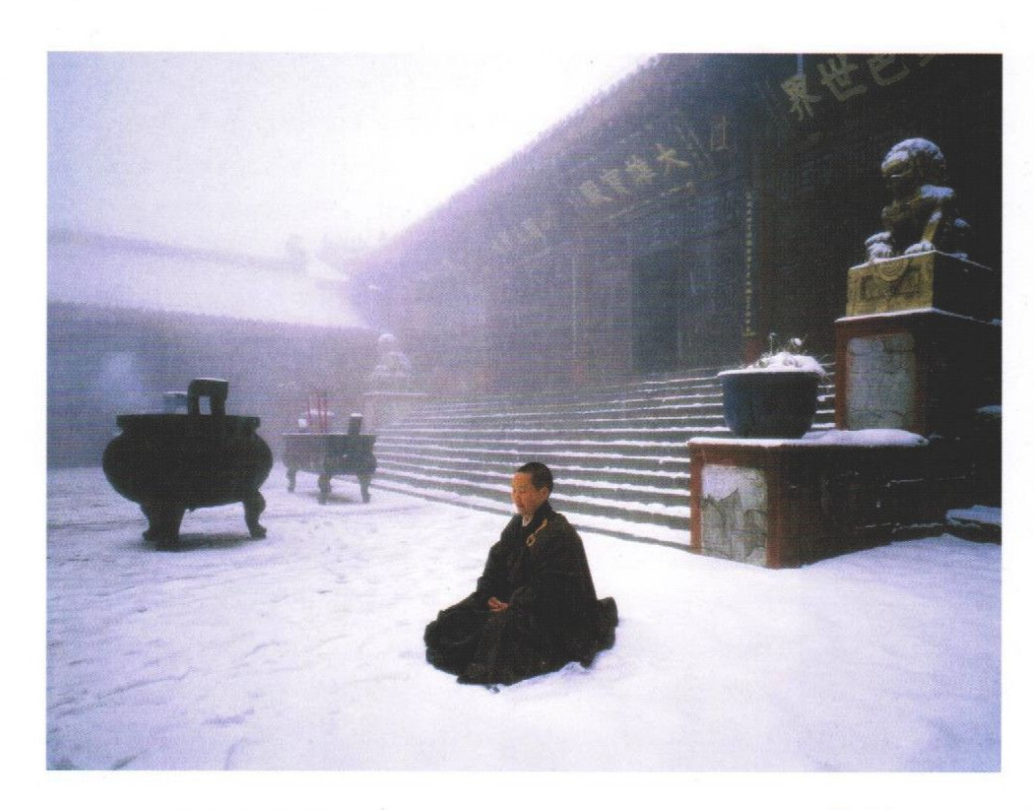
- Contar «uno» con la primera inspiración, «dos» con la primera espiración, «tres» con la segunda inspiración, «cuatro» con la segunda espiración, y así sucesivamente, hasta diez.
- Contar «uno» con la primera espiración, «dos» con la segunda espiración, y así sucesivamente, contando sólo las espiraciones, hasta diez.
- Contar «uno» con la primera inspiración, «dos» con la segunda inspiración, y así sucesivamente, contando sólo las inspiraciones, hasta diez.

El objetivo de contar las respiraciones no es dejar de pensar, sino que la mente vaya donde quiera, pero sin apego. Le asaltarán pensamientos aislados; las sensaciones físicas vendrán y se irán... El reto consiste en dejar que esas sensaciones fluyan a través de uno. Cuando quede atrapado en un pensamiento (cosa que al principio le sucederá con frecuencia) no se reprenda a usted mismo: céntrese de nuevo en la respiración y comience otra vez.

Al principio le resultará muy difícil contar hasta diez sin distraerse. No tiene sentido engañarse a uno mismo. Los objetivos del zazen no se cumplen si la mente comienza a pensar en la cena o en el trabajo del día siguiente. Otras distracciones típicas son:

- Recrearse en recuerdos del pasado.
- Preocuparse por las cosas pendientes.
- Volver una y otra vez a la discusión que se tuvo con la pareja o el jefe.
- Estar pendiente del dolor de espalda/rodillas/nalgas.
- Preguntarse cuánto falta para que se acabe la sesión.

Arriba Al practicar zazen permita que la mente vaya donde quiera, pero no se aferre a ningún pensamiento.



Izquierda Todas las escuelas de budismo hacen gala de cierto grado de austeridad, tradición que se remonta al período en que Siddharta vivió con un grupo de ascetas en un bosque con el fin de alcanzar el nirvana. Sin embargo, al rechazar el ascetismo, el Buda preconizó el «camino del medio» hacia el nirvana, que se basa en el consejo de un maestro de música: «Si la cuerda está muy tensa se romperá y si está muy floja no sonará.»

Shikan-taza

En la escuela Soto pronto se sustituyó el conteo de respiraciones por el simple seguimiento de la entrada y salida del aire a través de las narinas, método denominado *shikan-taza*. Los estudiantes pueden permanecer largos períodos de tiempo sin distraerse, pero si quedan atrapados en sus pensamientos, reanudan con calma el seguimiento de la respiración.

El shikan-taza está considerado uno de los niveles más elevados —y más difíciles de mantener— del zazen. Quienes lo practican no se ayudan de visualizaciones, cánticos, relatos o adivinanzas; simplemente se sientan, adoptando la exquisita e implacable actitud de una montaña o un árbol, como si vigilasen el mundo. Atrás quedan los pensamientos, los sentimientos e incluso el anhelo de alcanzar el satori. En el shikan-taza el acto del zazen en sí es la más alta manifestación de la propia naturaleza búdica.

Algunos practicantes de la escuela Soto llevan esta actitud aún más lejos, y afirman que, puesto que el zazen es lo máximo que se puede lograr, el propio satori no es deseable, ya que fomenta el apego. Ésta es una filosofía muy austera, que exige mucha fe por parte de sus seguidores; resulta muy difícil sin el apoyo de un roshi y de los compañeros.

Acabar la sesión

En los centros y templos zen un miembro de la comunidad se encarga de señalar el final de la sesión de zazen tocando el gong o una campana. Los practicantes se balancean hacia atrás y hacia delante en sus cojines, se incorporan despacio y comienzan el kinhin o simplemente caminan para desentumecerse. Quienes practican en casa pueden emplear una alarma de cocina o similar, aunque existen «despertadores zazen», con un sonido parecido al tañido de campanas, que va subiendo de volumen. Sea cual sea la manera en que concluya su sesión, no vuelva de inmediato al ajetreo de la vida diaria: regálese antes unos minutos.



Arriba Un monasterio tranquilo a los pies de una montaña. Uno de los ideales zen. La montaña representa el monte Sumeru y el poder de la naturaleza frente a la pequeñez del individuo.

Koan

En la escuela Rinzai, una vez que el estudiante ya domina la práctica de permanecer sentado, se le da un koan con el que se mantendrá ocupado durante la sesión. El koan no es un mantra ni una visualización, es un método para cansar y dominar la mente consciente, obligándola a volver a sí misma (*«morderse los propios dientes»,* en expresión de algunos maestros). Uno de los más famosos koan es también uno de los más básicos, que suele darse a los principiantes. Es el primero del *Mumonkan (El portal sin puerta),* uno de los textos fundamentales del zen Rinzai. Es una recopilación de 48 koan, cada uno de los cuales va acompañado de un comentario y un breve poema escritos por Mumon.

Mumon nació en el siglo XII, hacia el final de la dinastía Sung. Estudió en el Templo de Manjuji con Roshi Getsurin, maestro estricto que le dio a estudiar el koan «Mu» (véase más adelante). Al cabo de seis años Mumon aún no lo había resuelto. Juró que no volvería a dormir hasta que no entendiese el Mu, y cada vez que tenía sueño salía al pasillo y se golpeaba la cabeza contra un pilar. Un día, al escuchar el sonido del gran tambor del mediodía, súbitamente alcanzó el satori. Para celebrarlo (siguiendo la costumbre) compuso los siguientes versos:

En el cielo azul, el sol brilla. ¡De golpe, un trueno!
Todos los seres vivos de la tierra abren los ojos.
Todas las cosas del universo inclinan la cabeza.
El monte Sumeru abandona el pedestal y baila.

Al día siguiente, cuando se entrevistó con Roshi Getsurin, Mumon quiso explicarle su experiencia, pero Getsurin le preguntó: «¿Dónde viste a dios? ¿Dónde viste al demonio?»

Mumon le respondió: «¡Katsu!», exclamación a medio camino entre «¡Olé! y «¡Maldita sea!». Getsurin supo entonces que había alcanzado la Iluminación.

“morderse los propios dientes”

MAESTRO KOAN

Éste es el koan «Mu» en su totalidad:

Un monje preguntó a Joshu: *«¿Tiene un perro naturaleza búdica?»*

Joshu respondió: *«¡Mu!» [Es decir, «¡No!»]*

Éstos son fragmentos del comentario de Mumon:

Para alcanzar ese estado maravilloso llamado Iluminación, hay que secar la fuente del pensamiento. Si no cruzas la barrera y agotas los pensamientos que surgen, eres como una sombra que se aferra a los árboles y las hierbas.

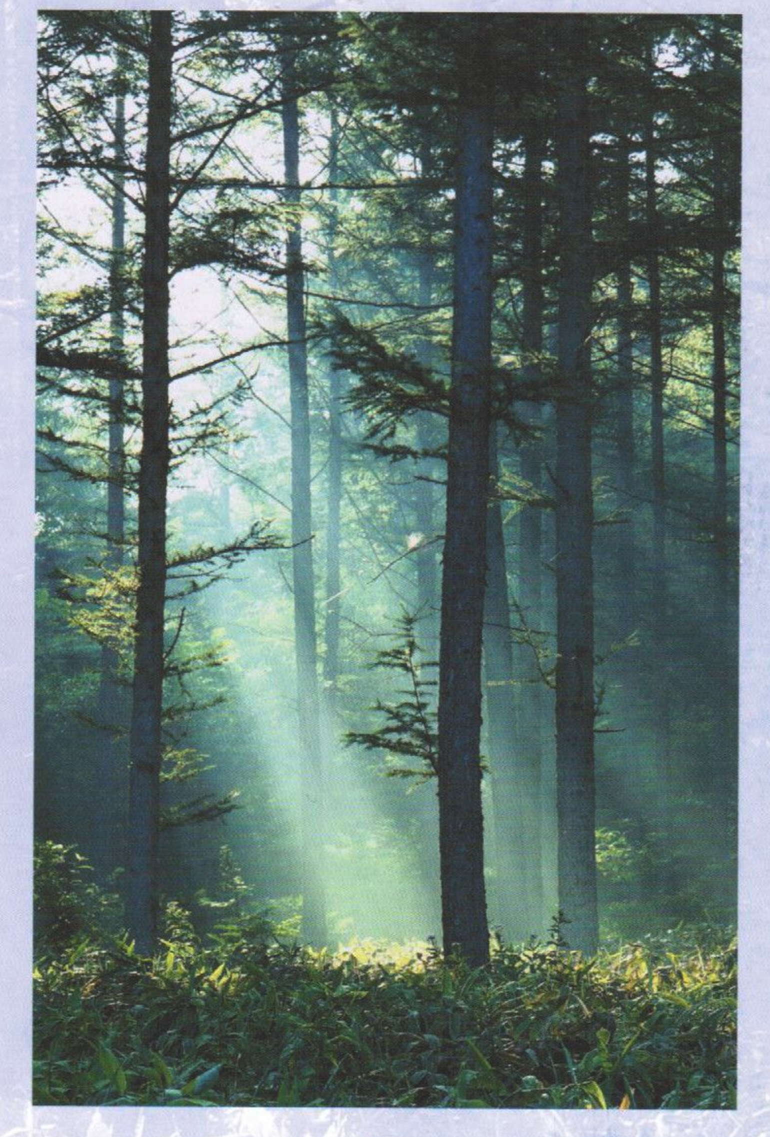
¿Cuál es esa barrera levantada por los patriarcas? Es esta palabra: Mu. Es la única barrera de la enseñanza suprema. En definitiva, es una barrera que no es una barrera. Aquel que la ha atravesado no sólo puede ver a Joshu cara a cara, sino que puede caminar de la mano de los patriarcas...

¡Qué prodigio! ¿A quién no le gustaría pasar la barrera? Para ello debes concentrarte día y noche, cuestionándote a ti mismo con tus trescientos sesenta huesos y los ochenta y cuatro mil poros de tu cuerpo. No interpretes «Mu» como el Vacío o en términos de existencia y no existencia... Llegará un momento en que te sentirás como si hubieses engullido una bola de hierro candente que no puedes vomitar... Cuando hayas alejado todos los pensamientos ilusorios y el discernimiento... serás como un mudo que ha tenido un sueño, pero que no puede contarlo... ¡si te encuentras con el Buda y te impide el paso, podrás matarlo...!

Y éste es el breve poema de Mumon que acompañaba al comentario:

¿Tiene un perro naturaleza búdica?
He aquí la más seria de las preguntas.
En cuanto comiences a pensar «tiene» o «no tiene»
estarás perdido.

Abajo Los bosques parecen obstáculos para el viajero, para la luz y los espacios abiertos, pero el Iluminado salva los obstáculos con la misma facilidad con que la luz atraviesa un muro de árboles.

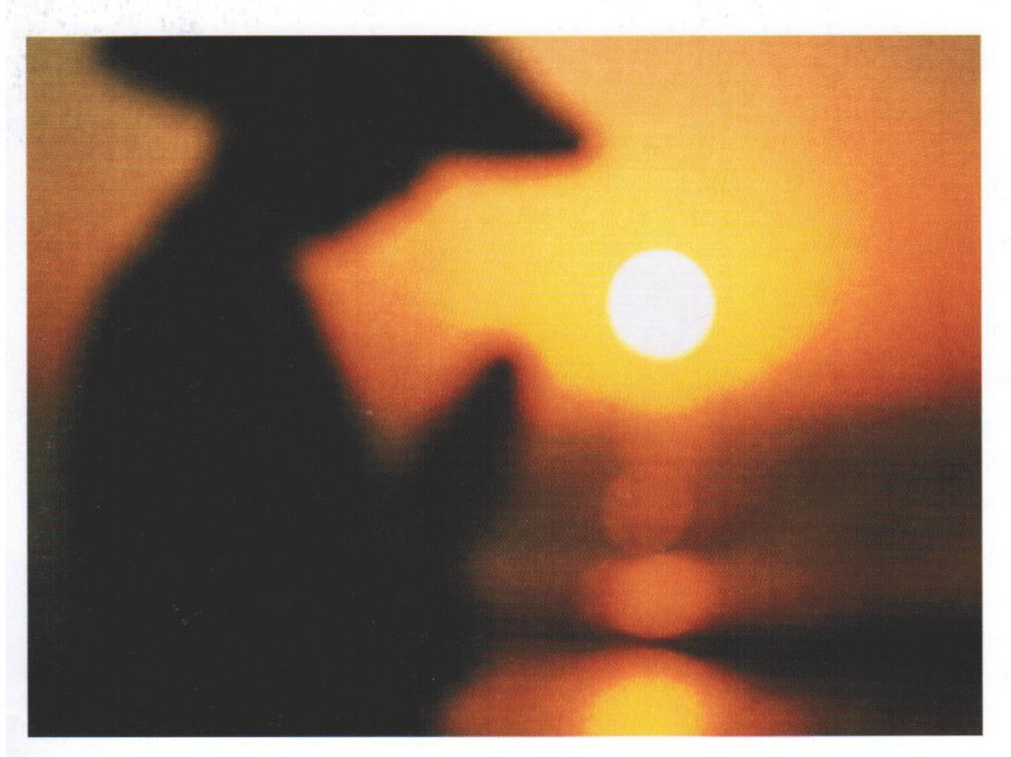


Resolver el «Mu de Joshu»

¿A qué viene tanto ruido? Bien. La cuestión es que si todos los seres tienen naturaleza búdica (que la tienen, según el pensamiento budista), ¿por qué la respuesta de Joshu fue negativa? Y otra pregunta es: ¿por qué el monje le preguntó a Joshu «con toda seriedad»? ¿Acaso no lo sabía? ¿Pasaba el monje por una crisis de fe? ¿Pensaba Joshu que una respuesta contradictoria haría que el monje alcanzase súbitamente la Iluminación?

Quizá sea más fácil ahora comprender cómo es posible que un koan llegue a obsesionar sin que nunca se obtenga una respuesta completa. Es la frustración que los maestros zen llaman «duda»: la bola de hierro candente en el estómago que no se puede vomitar. Hay un dicho zen: *«Duda pequeña, Iluminación pequeña; duda grande, Iluminación grande.»* Hay personas que alcanzan el satori con relativa rapidez y facilidad, pero sus efectos desaparecen también rápidamente porque el esfuerzo ha sido pequeño.

Abajo Abordar el koan con lógica es como mirar al sol: perjudica más que ayuda. Sin embargo, la luz del sol lo ilumina todo.



¿Cómo saber que se ha resuelto el koan «Mu de Joshu»? Si hacemos caso a Mumon, uno sabrá que lo ha resuelto porque verá a Joshu y a todos los patriarcas cara a cara. El significado de esta afirmación es evidentemente oscuro, pero hay quien la ha interpretado como que aquellos que alcanzas el satori se hallan en un mismo «canal» y, al menos por unos instantes, contemplan el universo exactamente como lo hicieron el Buda y los patriarcas.

Por supuesto, para los budistas zen sólo un roshi que dé ciertas garantías puede determinar si un estudiante ha «resuelto» el «Mu de Joshu». Esto suele decidirse en el curso de una entrevista personal denominada *dokusan*, que se realiza durante un sesshin. El roshi examina al estudiante por medio de preguntas, y una vez satisfecho con sus respuestas, le da un nuevo koan más difícil. Con el tiempo, a medida que el estudiante resuelve más koan, va alcanzando niveles más profundos de satori. Un monje que resida y estudie en un monasterio adquiere mayor prestigio. Puesto que el dokusan es privado, las respuestas a los koan son secretas. Esto es algo positivo, porque de otro modo, ¡cualquiera podría aprenderse de memoria las respuestas y decirlas, engañando al roshi!



Arriba Si un monje que reside y trabaja en un monasterio ha resuelto muchos koan disfruta de una gran reputación.

Aun así, durante siglos en los monasterios circularon de forma secreta libros con «soluciones» a los koan. De este modo, los estudiantes ambiciosos podían ascender en la escala jerárquica e incluso convertirse en roshi. Así, surgieron muchos maestros zen que en realidad no habían experimentado el satori, y esta corrupción hizo que la escuela Rinzai perdiese credibilidad. En la actualidad se aplica un mayor «control de calidad» a los roshi Rinzai y a los estudiantes. Lo importante es constatar que rara vez el koan tiene una única solución. Para alguien que ha alcanzado el satori, ¡la propia idea de que el koan tiene solución es cómica! El objetivo de los koan es abrir una brecha en la mente racional. Una vez resueltos, se pueden olvidar.

“Duda pequeña,
Iluminación pequeña;
duda grande,
Iluminación grande.”

DICHO ZEN

El elemento básico del zen: el zazen

10 preguntas y respuestas





P **¿Qué estado de ánimo debería tener cuando me siento?**

R Debería estar tranquilo, aunque centrado. Algunos maestros zen afirman que el practicante debería verse a sí mismo como un árbol o una montaña, implacable e indominable.



P **Todavía no puedo permanecer sentado más de cinco minutos. ¿Soy un caso perdido?**

R En absoluto. No hay razón alguna para que se obligue a permanecer sentado. Si es constante, poco a poco podrá sentarse durante más rato. Un factor podrían ser las distracciones exteriores. Haga un auténtico esfuerzo para disponer de tiempo propio.



P **¿Cuánto tiempo se tarda en pasar por las distintas etapas de contar las respiraciones?**

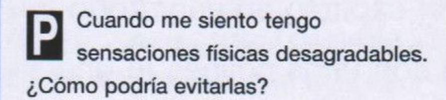
R Depende de la persona, y además no hay un tiempo establecido. Impacientarse no sirve de nada. Es posible alcanzar el satori desde cualquier nivel de zazen, siempre que concurran la motivación y la concentración adecuadas.



P **Se me entumecen las piernas y/o me entra sueño cuando me siento en la postura del loto.**

R Unos cuantos estiramientos de piernas y de espalda antes de sentarse facilitarán la práctica del zazen. Si el problema persiste, puede optar por utilizar una silla reclinatoria o incluso una silla normal, lo cual es mejor que no practicar zazen en absoluto.





P **Cuando me siento tengo unas visiones fantásticas. ¿Qué significan?**

R Son muy frecuentes y se denominan *makyo*. Incluso el Buda tuvo makyo. Los maestros zen hacen hincapié en que todos los makyo son productos imaginarios de la mente, y por lo tanto ilusiones. No significan nada. Déjelos pasar, como hizo el Buda, ¡y siga la vía del satori!

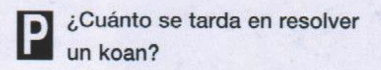
P **Cuando me siento tengo sensaciones físicas desagradables. ¿Cómo podría evitarlas?**

R Las sensaciones de picor, hinchazón, náusea, calor y otras son distracciones alentadas por la mente para evitar que usted se libere. ¡No deje que le distraigan! Puede usarlas para investigar la naturaleza efímera de todos los pensamientos y sensaciones.

P **Siempre que me siento, me entra sueño. ¿Qué puedo hacer para remediarlo?**



R Intente sentarse por la mañana en vez de por la noche. La temperatura también puede afectarle: abra las ventanas y haga que circule el aire. Si le entra sueño cada vez que se sienta es que su mente trata de evitar ser dominada (véase la pregunta anterior)



P **Tengo experiencias de estar fuera de mi cuerpo. ¿Qué debo hacer?**



R Ésta es una variante de los makyo (véase arriba) De repente sentirá que «usted» está saliendo a través de su vientre, rodillas o nuca. Una vez más, deje que estas sensaciones desaparezcan y no se aferre a ellas.

P **¿Puedo trabajar con los koan yo solo?**

R La mayoría de los maestros zen coinciden en afirmar que no es una buena idea. Sin la guía de un roshi nunca sabrá si lo ha resuelto. La tentación de «hacer trampa» puede ser muy grande, y si elige un koan demasiado difícil, quizá se canse, se rinda y lo abandone todo.

P **¿Cuánto se tarda en resolver un koan?**



R No existe un plazo de tiempo ideal. Algunas personas tardan toda una vida en resolver un koan, mientras que otras son rápidas como el rayo. Todo depende de la motivación, la concentración y el estado de ánimo.

家庭の禅

4 El zen en el hogar

Como vimos en el capítulo anterior, todo lo que usted necesita para practicar el zazen en casa son unos cojines (o una silla de respaldo recto) y una pared desnuda ante la cual concentrarse.

Convierta su hogar en un santuario

Si usted no cuenta con un espacio permanente para la práctica del zen, tendrá que poner y quitar los cojines de zazen cada día. Puede hacerlo de un modo consciente antes y después de cada sesión, como un precalentamiento y una conclusión posterior. Sin embargo, si hay espacio, el practicante encontrará sin duda un rincón poco utilizado donde disponer una área para el zen. Con el tiempo, este rincón puede convertirse en una suerte de santuario. Todo dependerá de su nivel de implicación.

A este respecto hay que tener en cuenta algunas cuestiones doctrinales. Por una parte, los maestros zen afirman que no debería separarse el zazen del resto de las actividades, puesto que se establecerían distinciones innecesarias. Por otra parte, al parecer es beneficioso para los practicantes contar con un espacio y un tiempo propios para enfrentarse a la mente y dominarla. Los rituales son una parte importante de la vida, y el budismo zen no se opone a ellos siempre y cuando no se les confunda con la consecución de la Iluminación (el dedo que señala la luna, *veáse p. 28*).



Izquierda Si no hay espacio, sentarse en una silla es a veces la única forma de practicar el zazen; con la espalda recta, las manos unidas sobre el regazo y los ojos semicerrados.

Arriba Hasta el más pequeño espacio puede convertirse en un santuario. Puede emplear un biombo para crear un rincón dedicado al zazen.



Arriba La fragancia de las flores puede ayudar en el zazen, pero éstas no deben hallarse en el campo visual del practicante.

Abajo El espacio para el zazen puede contar con un pequeño altar dedicado al Buda. Pero no se trata de adorar al Buda, sino de seguir sus pasos y manifestar agradecimiento por sus enseñanzas.



Considere la idea de colocar un biombo para separar el espacio zazen del resto de la vivienda, ya sea un biombo plegable de madera ligera y papel, como los de las viviendas japonesas, o una versión occidental más práctica. El propósito del biombo es simbólico: el espacio que crea es temporal e incompleto, y nos recuerda que aunque el zazen requiere que nos apartemos brevemente de las rutinas cotidianas, forma parte de un todo integral.

Iluminación y accesorios

Su espacio para el zazen debe estar bien iluminado con luz natural, pero evite que la luz del sol le dé directamente. Si se halla cerca de una ventana, deberá mantenerla abierta mientras practica. Muchas personas han alcanzado el satori mientras escuchaban el incesante zumbido de los insectos o el sonido de la lluvia. Si vive cerca de unas obras o de un local de ocio abierto día y noche, quizás alcance el satori mientras escucha el ruido de los martillos neumáticos o una música machacona.

Además de los cojines o la silla, tal vez quiera añadir algún otro accesorio a su espacio zazen (*véase* recuadro de la izquierda) que le ayude a sosegar la mente, fomentar la calma y centrar la atención. El campo visual debe estar vacío cuando se practica el zazen; si el suyo es demasiado estimulante, retire todo aquello que le distraiga.

Cuanto mayor sea la seriedad con que practica el zazen, tanto más su espacio se parecerá a un auténtico templo zen. Eso está bien, si es lo que quiere. Pero también podría contentarse con unos cojines y una pared desnuda. Usted decide.



Arriba El incienso contribuye a aumentar la concentración durante el zazen.

Elementos que puede añadir a su espacio zazen

- Conos o varillas de incienso
- Imagen del Buda
- Flores olorosas
- Caligrafías de los sutras
- Otros elementos artísticos que contribuyan a la concentración.

El zazen en grupo y en casa

Muchos maestros zazen afirman que es de gran ayuda practicar el zazen en grupo porque los miembros se animan entre sí y comparten las energías. Si reside lejos de un templo o un centro zen, la única manera en que podrá practicar en compañía será invitando a una sesión en grupo a personas interesadas (véase también Capítulo 10). Aquí tiene algunas ideas sobre cómo disponer la casa para acoger a sus invitados adecuadamente.

Necesitará una habitación grande con mucho espacio libre en el suelo. Las paredes deberán estar lo más desnudas posible; posiblemente tendrá que retirar algunos cuadros. Lo ideal sería que el suelo fuese de madera y estuviese despejado, excepto en las áreas donde se colocarán los cojines para sentarse, que pueden cubrirse con esteras. Pida a sus amigos que traigan sus propios cojines y/o sillas o bien proporcióneselos usted.

Si el grupo es Rinzai, las personas se sentarán de cara a la pared; si el grupo es Soto, de cara al centro de la habitación. Dependiendo de la hora del día y de la orientación de las ventanas, las cortinas deberán estar corridas (o descorridas) a fin de que la habitación esté iluminada de forma natural, sin que la luz del sol le dé a nadie en los ojos. Evite las luces fluorescentes.

También necesitará algún tipo de reloj cuyo sonido no sea enervante. Con un reloj de arena podrá calcular la duración de la sesión sin el ruido de una alarma. Los practicantes más avanzados tocan un pequeño gong al comienzo y al final de las sesiones de zazen.

Abajo Puede practicar el zazen a solas o en grupo. Si no tiene ningún centro zen cerca puede organizar una sesión en su casa e invitar a otros practicantes.

En las sesiones de zazen es conveniente que una persona, que no tiene por qué ser la más veterana, dirija al resto de practicantes. También pueden establecerse turnos a fin de que todos los practicantes pasen por dicha experiencia. En los centros y templos zen quien habitualmente dirige la sesión es el roshi o el monje más antiguo.

Cómo actuar ante las distracciones

Aparte de distracciones como buscas, teléfonos y cadenas musicales, cuando uno practica en casa surgen otros problemas. Puesto que el objetivo del zazen es calmar la mente, no es cuestión de que cada vez que usted se sienta a practicar su pareja o los niños le interrumpan. Cuando se practica en el propio hogar las distracciones se multiplican (*véase* Capítulo 5). Si su pareja se halla en un nivel diferente de práctica, o no está interesado en el zazen, deberá tener en cuenta otras cuestiones (*véase* Capítulo 7).

Debe advertirse a los miembros de la familia de que no interrumpan la sesión de zazen. Si tiene niños pequeños, tendrá que ser flexible en cuanto a los horarios del zazen y aprovechar cualquier oportunidad que se le presente, como cuando duermen la siesta. A los niños mayores les podrá explicar qué esta haciendo y por qué, y hacerles comprender que usted tiene que estar solo/a y no ser molestado/a.

Compartir el zazen con sus hijos



Quizá desee que sus hijos practiquen el zazen con usted; después de todo, en Oriente hay niños que ingresan en monasterios. Los niños pueden sentarse a practicar el zazen (dependiendo de su edad), pero no es aconsejable forzarlos: iría en contra de su naturaleza búdica de ávidos exploradores, y tampoco sería bueno que usted se pasara la sesión de zazen vigilándolos. Cuando llegue su momento, se incorporarán al zen por voluntad propia.

Aplicar los principios del zen al diseño de interiores

Otra cuestión importante es cómo integrar el zen en la vivienda con el fin de incrementar la consciencia y la atención en todas las cosas. En el imaginario popular, la palabra *zen* se emplea para designar un entorno desnudo y utilitario. Vale la pena considerar hasta qué punto esta idea es verdadera y de dónde procede.

Al estudiar los términos en que se basa la estética zen japonesa (*véase* recuadro) no es difícil constatar que derivan de los principios del zen. En el zen existe el sentimiento de que el mundo se halla en un flujo constante. Así pues, se presta una gran atención a los objetos y espacios que parecen frágiles, aun cuando (o especialmente cuando) sean de hecho muy duraderos.

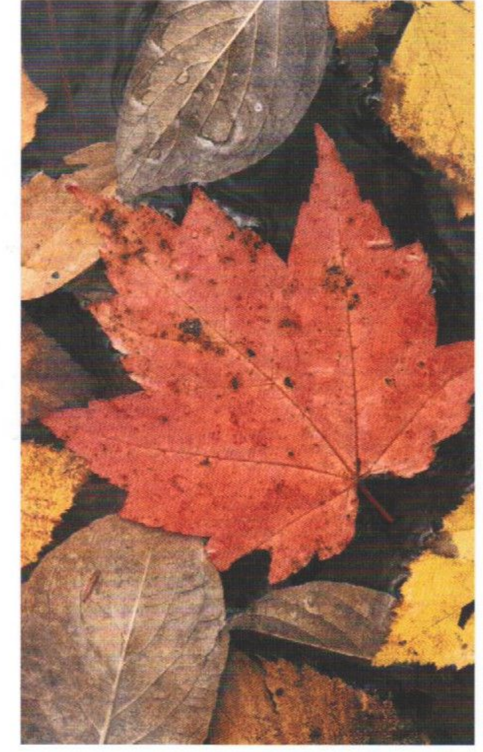
Puesto que el zen intenta eliminar toda dualidad, podría deducirse que existe un gran deseo de borrar las distinciones entre objetos «naturales» y objetos «fabricados» por el hombre. En cambio, el objetivo es imitar la naturaleza en toda su funcionalidad y simplicidad. Con esto se relaciona la idea del «feliz accidente». Al zen le encantan los acontecimientos únicos y fortuitos, y valora altamente la improvisación. El amor a la simetría, una de las bases del arte occidental desde la época de los griegos (si no antes), es bastante ajeno a la estética zen.

Finalmente, el concepto de Gran Vacío se traduce en el amor por los espacios abiertos, ya sea en el arte o en el diseño de interiores. Estos espacios no se consideran algo vacío o que se desperdicia, sino algo que está «lleno», que renueva y estimula la creatividad.



Términos más comunes de la estética zen japonesa

- *Yugen*: vislumbrar lo Insondable
- *Aware*: *pathos*; la alegría y la tristeza de vivir
- *Wabi*: fundirse con la elegancia del mundo natural
- *Sabi*: serenidad, melancolía, soledad
- *Ichi-go, ichi-e:* un encuentro, una oportunidad



Derecha Las hojas nos hablan de la naturaleza transitoria de la existencia. Se llenan de color antes de caer.

Integrar los principios del zen en el hogar por lo general significa:

- Organizar las zonas habitadas para potenciar el espacio
- Eliminar las cosas innecesarias y el desorden
- Elegir una decoración y unos muebles de estética zen
- Disponer los elementos de una estancia de forma armoniosa.

Estas actuaciones funcionan de manera sinérgica, en el sentido de que cada una de ellas implica pensar en las otras tres. De este modo se sigue el ideal zen de pensar de manera holística.

En el diseño de interiores zen el uso adecuado del espacio es algo esencial. Puede usted utilizar armarios, estanterías y rincones no aprovechados para evitar el desorden y el exceso de objetos. Puede acentuar la sensación de espacio empleando colores pálidos para las paredes y materiales naturales como la madera, el ladrillo y la piedra. Las ventanas y las claraboyas grandes permiten el paso de la luz natural y constituyen una oportunidad para entrar en comunión con la naturaleza.

Jane Tidbury, en *Zen Style: Balance and Simplicity for Your Home*, propone reunir los objetos innecesarios en grupos lógicos y colocarlos de una manera nueva e interesante. Por ejemplo, el contenido de un cajón lleno de clips, notas Post-it y gomas podría redistribuirse en una serie de tarros de vidrio de boca ancha. Sin embargo, la autora recomienda no caer en excesos, pues se corre el peligro de que el resultado dé la misma sensación de desorden que al principio.

Vinny Lee, autora de *Zen Interiors*, sugiere el empleo de colores que evoquen los elementos naturales —rojo, el fuego; azul, el agua— y recomienda materiales naturales como la madera y la piedra, cuyas cualidades se intensifican gracias a dichos colores. Lee recomienda también el empleo de fragancias y sonidos para estimular los sentidos e incrementar la serenidad.



Arriba El diseño zen aboga por los espacios abiertos y desnudos. Obsérvese el uso de elementos para almacenar y materiales naturales.



Derecha Los arreglos florales imitan a la naturaleza y su elaboración fomenta la consciencia.

El zen contra la cultura de consumo

El mundo del Buda y de sus contemporáneos era agrícola. La gente trabajaba la tierra o cuidaba ganado, y elaboraba a mano objetos o instrumentos que luego vendía. Se trabajaba desde el amanecer hasta el anochecer, pero no había horarios. Contaban con muchas rutas comerciales, pero eran inseguras. La vida era dura, pero sin embargo la mayoría de la gente estaba sólidamente enraizada en el presente. Sus vidas estaban en conexión directa con los ciclos naturales y la tierra; comprendían que cada cosa sucede a su debido tiempo. Puesto que eran impotentes ante las adversidades, no tenían más remedio que aceptar las vueltas de la rueda de la vida. Como eran pobres, con muy pocas posibilidades de mejorar su suerte, tenían escasas ambiciones.



Hoy en día muchos de nosotros nos ganamos la vida sacando partido de nuestros deseos o de los deseos de los demás. Todas las profesiones relacionadas con la publicidad, la moda, el marketing, los negocios, la recaudación de fondos, las leyes, tienen que ver con el apego a las cosas; sobre todo, al dinero. A menudo pasamos días enteros trabajando sin ver el sol o salir al aire libre. La naturaleza nos parece amenazadora porque es de las pocas cosas que no podemos controlar. Y, puesto que las comunicaciones llegan a prácticamente todas partes, cada vez nos resulta más difícil «desconectar». Casi todos podemos comprar lo que necesitamos para vivir en supermercados y farmacias, y cuando el sistema falla (durante un apagón o una tormenta) nos sentimos desamparados.

¿Es el budismo zen compatible con esta clase de vida? Se le podría formular la misma pregunta al judaísmo, al cristianismo, al islam o a cualquier otra religión. Muchas personas se consideran buenos judíos, cristianos, musulmanes, etc., y se las arreglan para vivir y trabajar en el mundo moderno.

Usted podrá aplicar los principios del zen a la vida de su hogar sin prescindir de las ventajas que ofrece esta economía tecnológica avanzada, si sigue este consejo: simplifique su vida deshaciéndose de las cosas innecesarias que tenga en casa. Reducir el apego a las «cosas» siempre es positivo si se hace con moderación (no todo el mundo está hecho para llevar una vida de monje itinerante).

Reduzca su mal karma e incremente el bueno efectuando elecciones éticas con el dinero. Las cooperativas bancarias y los fondos de inversión éticos son ahora más frecuentes que nunca, y proporcionan unos servicios y una rentabilidad iguales (cuando no superiores) a los de otras entidades financieras. Hágase socio de una cooperativa de consumo o compre en los mercados locales en vez de acudir a las grandes cadenas de supermercados. Implíquese en su comunidad, haciéndose voluntario y trabajando en programas de alfabetización o de ayuda a la juventud y a la tercera edad.

Aprenda a apreciar a sus semejantes. Esto le resultará cada vez más fácil a medida que vaya profundizando en la práctica del zazen y supere la ilusión de que usted es una entidad separada e independiente de los demás.

Sobre todo, no se apegue a esta cultura pasajera, que queda obsoleta al instante, en la que vivimos. Esto no significa que no pueda participar en ella. Si practica el zazen con regularidad, descubrirá que su mente comienza a sosegarse y que las obsesiones que solían acosarle (lo último en ropa, CD, ordenadores...) irán desapareciendo y se dará cuenta de que todo es efímero y que intentar tenerlo todo significa no poseer nada.

Todo las personas han de elegir entre nivel de vida y creencias espirituales. La fuerza del budismo reside en la experimentación; usted decide qué nivel de budismo quiere incorporar a su vida.

Izquierda Aunque el budismo apareció en una sociedad rural, todo el mundo puede practicarlo, incluso quienes viven en sociedades urbanas tecnológicamente complejas.

El zen en el hogar

10 preguntas y respuestas

P He intentado crear un espacio para el zazen en mi casa, pero se ve todo más lleno. ¿En qué me equivoco?

R Podría intentar otro tipo de distribución, aunque no tiene sentido dividir el espacio si se ve todo más recargado. Si su zazen funciona sin barreras, tanto mejor.

P A mi compañero/hijos les resulta difícil respetar mis sesiones de zazen. ¿Qué debo hacer?

R Hágales comprender que usted necesita de ese tiempo zazen para ser una mejor compañera/madre. Si por lo general ellos la encuentran impaciente y nerviosa, dígales que el zazen le ayudará a ser una persona más calmada y equilibrada. Apelando a los intereses de ellos quizá consiga ese espacio de tiempo que necesita.



P En mi casa no tengo suficiente espacio para acoger a un grupo de zazen, pero me gustaría organizar algo.

R Si tiene ganas de hacerlo pero no dispone de espacio, podría averiguar qué opciones existen en su barrio. Puede que haya una iglesia, un templo o una tienda que esté dispuesto a alquilarle o cederle un local.



P He eliminado todo lo que sobraba en mi casa, pero ahora se ve vacía. ¿Es contraproducente volver a llenarla?

R Algunas personas necesitan tiempo para aclimatarse a los espacios vacíos. Si sigue practicando zazen, con el tiempo llegará a apreciar los espacios en los que apenas hay objetos. Pero si a usted no le va bien, no se aferre a la idea.



P **En mi casa todo son pasillos y habitaciones pequeñas. ¿Cómo podría crear un espacio abierto?**

R Podría derribar algunos tabiques o abrir algunos vanos para que hubiese áreas conectadas.



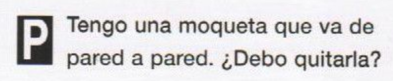
P **No logro que mi casa tenga un aspecto armonioso. ¿Qué puedo hacer para remediarlo?**

R Podría llamar a un especialista de feng shui. En el peor de los casos quizá tenga que cambiarse de casa, pero tal vez entonces logre vivir en armonía.



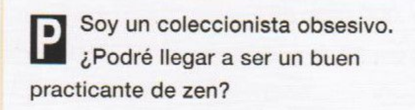
P **¿Cuáles son los mejores colores para la decoración de los interiores según los principios del zen?**

R Los colores pastel, claros, son los mejores para las paredes y las superficies interiores, mientras que los tonos tierra naturales son más adecuados para los adornos y el mobiliario.



P **Tengo una moqueta que va de pared a pared. ¿Debo quitarla?**

R Si debajo de la moqueta el suelo es de madera, sería mejor retirarla; así podría estar en contacto directo con la madera. Sin embargo, las moquetas también tienen sus ventajas. No hay que apegarse a la idea de que se tienen que cambiar todos los suelos.



P **Soy un coleccionista obsesivo. ¿Podré llegar a ser un buen practicante de zen?**

R Si practica el zazen, con el tiempo irá perdiendo sus tendencias obsesivas. Podrá seguir disfrutando de un buen vino, un gran libro o un CD de funky. Sin embargo, quizá se sienta satisfecho pidiendo en préstamo un libro en una biblioteca pública en lugar de comprarlo.



P **¿Tengo que regalarlo todo para ser un buen budista zen?**

R No, claro que no. La vida ascética no es para todos. El budismo no pide a sus seguidores que hagan voto de pobreza. Es posible llevar una vida cómoda sin apegarse a la riqueza y las posesiones. Hay muchas maneras de vivir bien y de generar un karma positivo al mismo tiempo.



5 El zen en el trabajo

Es indudable que parece existir un profundo abismo entre las creencias del budismo y el mundo en el que la mayoría de los occidentales vive y trabaja. En este capítulo aprenderá usted a incorporar el zen al mundo del trabajo. A un nivel, hace referencia al diseño y la distribución de las oficinas. A otro, más profundo, habla de cómo integrar los principios zen en las actividades cotidianas.

El zen contra la cultura del mundo empresarial

La mayoría de nosotros trabajamos en actividades que no existían en tiempos del Buda y los patriarcas y que ellos no hubiesen comprendido. Trabajamos en la «nueva economía», dominada por la información, que funciona las veinticuatro horas del día los siete días de la semana. Muchas personas tienen empleos cuya finalidad es incrementar el apego de la gente a las cosas y que llenan las mentes con más y más «ruido» en nombre del mercado. Con la excusa de la «globalización» se presiona a las compañías y sus empleados para que sean más competitivos y eficientes.

Izquierda Incluso en el mundo empresarial es posible incorporar los principios del zen.

Eliminar las distracciones y liberar la mente



El objetivo es que en nuestro entorno de trabajo se respire un ambiente tranquilo y sereno. La mente no distraída es más eficiente para reaccionar con rapidez ante cualquier circunstancia. Un autor californiano, Jeff Berner, es partidario de los espacios lo más abiertos posible. Para ello recomienda la instalación de mostradores estrechos y largos por toda la oficina para los proyectos en marcha y los objetos de uso habitual. De este modo las cosas no se apilan y se pierde menos tiempo buscándolas.



Derecha Si el Buda viviese hoy, ¿tendría su propia página de internet? ¿Tendría su propio canal por cable? ¿Habría alcanzado la Iluminación?

Los recursos (tanto humanos como físicos) se explotan al máximo. La base de nuestro sistema económico es un implacable darwinismo en el que sólo sobreviven los más fuertes.

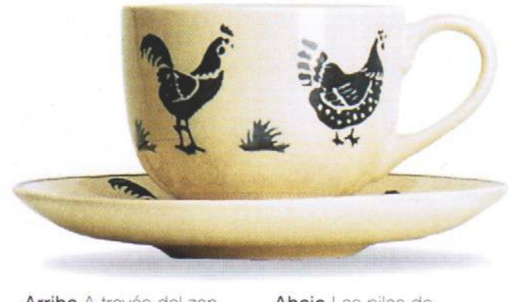
Obviamente existen tensiones filosóficas entre los principios éticos y las exigencias laborales, sea cual sea la disciplina espiritual que se siga. Si cree usted en el carácter sagrado de toda vida, tendrá dificultades si trabaja en un matadero; si cree en la protección del medio ambiente, se sentirá incómodo redactando anuncios para una industria maderera cuya política es perjudicial para los bosques.

Muchas personas llegan a un punto de su vida en que desean conciliar sus creencias con sus profesiones; ésa es la razón por la que a veces oímos hablar de corredores de bolsa que abandonan su lucrativo empleo para dedicarse a la alfabetización de niños en barrios marginales, o de parejas que deciden vivir con un solo sueldo para que uno de los dos se quede en casa y cuide de los niños. Por supuesto, muchas personas hacen cambios que no son tan drásticos. Otros, como Les Kaye, autor de *Zen at Work*, se las arreglan para compaginar su vida en el mundo de las grandes empresas (en este caso, IBM) con la práctica del zen (como monje y abad de Kannon Do, centro de meditación en Mountain View, California).

Incorporar el zen al lugar de trabajo puede ser algo tan sencillo como redistribuir los muebles o echar abajo algunos tabiques. A otro nivel, puede significar introducir o propiciar la creatividad y la flexibilidad en las rutinas y las tareas en el lugar de trabajo. A un nivel más profundo, puede entrañar un cambio en la filosofía de su vida profesional. Este capítulo comienza con los temas estéticos. A un nivel básico puede realizar cambios en su entorno de trabajo que reflejen los principios estéticos del zen, tales como yugen, wabi y sabi (*véase* Capítulo 4).

El zen cuando se trabaja en casa

Eliminar el desorden y sobrecarga de objetos es especialmente importante cuando se trabaja en casa. Puede que usted acostumbre trabajar en cualquier sitio de la casa (aunque cuente con una habitación destinada al «trabajo») y a ir dejando un rastro de papeles cuando se traslada del cuarto de «trabajo» a la sala de estar o al baño, sin dejar de hablar por el teléfono móvil. Es inútil crear una área independiente para practicar el zazen si va a acabar llena de faxes y documentos. Sea firme en su decisión de mantener el espacio de trabajo separado del resto de la casa. Esto es particularmente difícil si vive en una casa con grandes espacios abiertos, como un *loft*, en cuyo caso puede plantearse colocar un biombo o mampara para acotar su área de trabajo. También podría colocar tablones de anuncios y pizarras blancas donde colocar bocetos y notas en vez de ocupar espacio con mesas y escritorios, auténticos imanes para el papel y todo tipo de objetos.



Arriba A través del zen se trascienden las distinciones; también aspira a que nuestra vida esté libre de cargas inútiles. Si trabaja en casa, mantenga separados el espacio zazen y el espacio de trabajo; haga un esfuerzo consciente para tomarse momentos de descanso.

Abajo Las pilas de documentos son a menudo una señal de que debe arreglarse el desorden. Tenga en su oficina suficiente espacio para archivar. De este modo no perderá el tiempo buscando entre montañas de carpetas y correspondencia.







El zen del diseño de oficinas

La recomendación de espacios diáfanos no significa necesariamente la creación de una «oficina sin paredes», si bien en la actualidad muchas empresas siguen esta tendencia. De hecho, una área de trabajo completamente abierta puede resultar perjudicial, puesto que no proporciona privacidad. Claro está que algunas empresas quieren reducir al máximo la intimidad de sus empleados porque temen que al disponer de un lugar en el que «esconderse» eludan sus obligaciones. Sin embargo, una empresa que ha llegado a este nivel de desconfianza tiene problemas cuya solución va mucho más allá de una mano de pintura y algunas estanterías.

Izquierda El zen fomenta el flujo y el movimiento. Una oficina bien diseñada incorpora tanto el espacio abierto como el privado.

Si usted es el encargado de renovar la oficina y quiere hacerlo según las ideas zen, deberá despejar los espacios, reducir la acumulación de objetos, tirar abajo algunos tabiques y abrir algunas ventanas y claraboyas (todas estas acciones son positivas). Pero también podría dejar que la gente diseñase su propio espacio de trabajo (dentro de unos límites). No tiene sentido aferrarse a la idea de espacios de trabajo abiertos si la oficina no va a funcionar de ese modo.

El hecho es que hay gente a la que le gustan el desorden y la acumulación de objetos y papeles o que al menos parece trabajar mejor así. Todos conocemos personas cuyos espacios de trabajo, sobre todo a los ojos no acostumbrados, pueden parecer Utah Beach después del Día D; sin embargo, pídales un papel de hace 18 meses o una perforadora de tres agujeros y los tendrá usted en su escritorio en menos de cinco minutos. Hay que insistir en que apegarse a un determinado diseño cuando no existe una voluntad de cooperación difícilmente genera buenos sentimientos (y en consecuencia un karma positivo) en la oficina.

El santuario del trabajo



Es conveniente que los objetos relacionados con el trabajo no ocupen los espacios destinados al descanso o a la relajación. Con el fin de «ahorrar espacio», en algunas empresas se colocan las fotocopiadoras y los archivos en las salas destinadas al descanso de los trabajadores, irrumpiendo en lo que debería ser un santuario. Los empleados necesitan áreas en las que descansar de la rutina del trabajo y renovar sus energías. La armonía global del entorno del trabajo se puede lograr haciendo que cada sección de la empresa tenga un espacio propio.



Los principios zen a gran escala



Tenemos un ejemplo de cómo puede modificarse el ambiente de las oficinas para fomentar los principios zen en la Nortel Networks, empresa mundial de telecomunicaciones con sede en Toronto, que asumió el reto de rediseñar su oficina central. Transformó una antigua factoría en la que se había fabricado material telefónico, en una comunidad completamente conectada. Los despachos están señalados con códigos de color claramente distribuidos que son fácilmente «navegables». Los diseñadores no se olvidaron de la necesidad de los trabajadores de descansar y de disfrutar de un santuario: hay canchas de baloncesto y de voleibol, siete parques interiores e incluso un jardín zen. También han pensado en sus necesidades prácticas y, a fin de que no tengan que desplazarse a la ciudad para realizar sus compras y encargos, hay una sucursal bancaria con todos los servicios, gimnasios, lavanderías y una agencia de viajes, así como varias cafeterías y restaurantes. Por supuesto, esto no significa que la compañía no sea una empresa comercial, sino que simplemente ha creado un entorno más tranquilo y que facilita la concentración.

Aplicar los principios zen a la profesión

El practicante de zen comprometido utiliza su filosofía como algo más que como un conjunto de principios estéticos. Como vimos en el Capítulo 2, ser fiel a la vía del Buda y los patriarcas significa contemplar la propia vida de una manera fundamentalmente diferente. En esta sección se abordan las implicaciones éticas que se derivan de introducir el zen en el lugar de trabajo y se exponen los temas laborales desde una perspectiva zen.

Las Cuatro Promesas del budismo son esencialmente un compromiso personal para alcanzar la iluminación, pero no sólo usted, sino todos los seres. Los principios fundamentales proporcionan una base ética que puede (y sin duda debe) ser introducida en el lugar de trabajo.

Obviamente, si su profesión implica la continua violación de uno o más de dichos principios estará acumulando una enorme cantidad de mal karma.



Incluso si dicha violación no se debe directamente a actos específicos realizados por usted, el mal karma seguirá siendo suyo. Naturalmente algunas profesiones son más proclives que otras a quebrantar los principios éticos; los políticos, por ejemplo, tienden a quebrantar varios cada día.

Hablando en serio, cuanto más integre usted las creencias budistas en su vida cotidiana, más difícil le resultará cumplir con las expectativas de su empresa. Resolver estos conflictos puede ser tan sencillo como reestructurar el horario o tan difícil como cambiar de profesión.

Cultivar el desapego y centrarse

Una de las maneras de integrar la práctica del zen en su vida laboral es concentrarse en una sola tarea por vez. En la actualidad se presiona mucho a los empleados para que «hagan múltiples tareas», y muchas personas trabajan bien así. Lo malo es que cuando se realizan varias cosas a la vez se dividen las energías. Deje de hacerlo: todos sabemos lo difícil que resulta llevar algo a cabo cuando se está distraído. Esto no significa que tenga usted que terminar una tarea completamente antes de comenzar otra, sino que cuando trabaje en algo evite que su atención se disperse. Si esta archivando, archive; si está respondiendo al teléfono, responda al teléfono.

Izquierda, página anterior En la carrera por acumular poder, dinero y posición social resulta muy fácil olvidarse de los principios. Sin embargo, cuanto más practique, más asentado estará en el dharma y menos atado al samsara.

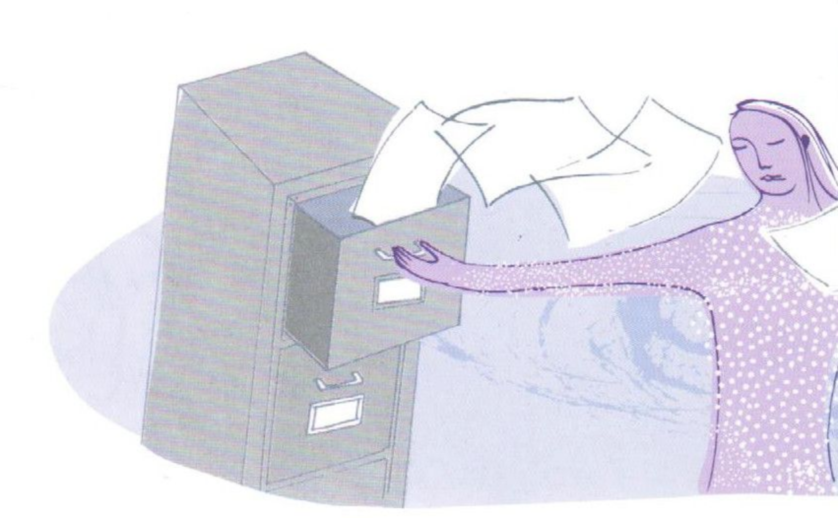
Abajo Hay muchas páginas de internet con información sobre el budismo zen (*véase* pág. 140-141). Sin embargo, no existen sustitutos para la práctica del zazen y la observancia de los principios.

“Fluye con todo lo que acontezca y deja que tu mente sea libre. Permanece centrado, aceptando todo lo que hagas. Ésta es la sabiduría suprema.”

ZHUANGZI
FILÓSOFO CHINO
369-286 A.C.

No resulta fácil cultivar el desapego en el trabajo. A nuestro alrededor siempre surgen cuestiones que reclaman nuestra atención; a menudo los procedimientos de las empresas nos parecen ridículos y mezquinos; les podemos caer mal a nuestros compañeros o —algo mucho peor— pueden ponernos la zancadilla para que fracasemos en nuestros objetivos. Convivir con estos problemas cotidianos puede resultar muy difícil. Un practicante zen de Staten Island, al que llamaremos Tim, ha colgado en internet algunas normas zen tomadas de las artes marciales (*véase* Capítulo 8):

- Flexibilidad más que fuerza. Sé como el agua; fluye alrededor de los obstáculos (incluyendo la gente) que se presentan en el camino. Las demostraciones de poder son frágiles.
- Controla tus emociones o ellas te controlarán a ti. La persona iracunda se derrotará a sí misma en la batalla o en la vida.
- Acepta la armonía inherente a la vida cotidiana. Intenta lograr un equilibrio entre tu vida laboral y tu vida privada, tu vida laboral y tu familia, y tu vida laboral y tú mismo.



- Acepta el carácter irreemplazable del momento presente. Sin embargo, vivir el momento no significa dejar de hacer planes para el futuro o no aprender del pasado.
- Vacía tu copa y llénala con las lecciones de hoy. En todos los momentos de la vida se puede aprender algo. Aprovéchalo.
- Céntrate en el proceso, no en el resultado. Mantener los objetivos en mente es importante, pero centrarse por completo en ellos en general sólo sirve para distraerte y no realizar con eficacia la tarea actual. Si prestas atención a tu trabajo de ahora de forma adecuada alcanzarás tus objetivos.
- Entrénate para responder inconscientemente, no intelectualmente. Las cosas sencillas, incluyendo la mayoría de las «habilidades profesionales», son más eficaces cuando surgen de manera espontánea de tu auténtica naturaleza. ¿Quién te parece más eficaz: alguien que es de verdad amable y está dispuesto a ayudar o alguien que actúa así «porque es su trabajo»?
- El miedo es una sombra, carece de sustancia. La mayoría de nuestros miedos tiene que ver con el futuro, que aún no ha llegado y que no es real. El miedo resta energía al momento presente, una energía que puedes usar para liberarte de tus dificultades actuales.
- Para vencer a tu adversario, mejora tú mismo. La mejor manera de triunfar no es derribar al contrario, sino mantenerse en pie. Muchos adversarios caerán a causa de sus propios errores, en cuyo caso lo único que tendrás que hacer es darles un pequeño empujón.
- Permítete una pausa, ese momento de descanso que renueva. Sin él, todo lo que tienes es ruido. Tómate un tiempo para aclarar tu mente, porque sólo una mente clara puede actuar y reaccionar de manera eficaz.



Izquierda El trabajo puede ser una cárcel. Con la ayuda de los principios budistas podrá liberarse de esta prisión, liberarse del sufrimiento derivado del apego a pensamientos y emociones poco saludables.

Bushido: el código del samurái

Existen otras formas de integrar el zen en la vida laboral. Algunas personas han adoptado el bushido, la filosofía de los samuráis o clase guerrera japonesa.

La palabra *samurái* designa simplemente a un guerrero al servicio de un señor feudal. A semejanza de los caballeros de la Europa medieval, los samuráis portaban armas para defender a sus señores en tiempos de guerra y actuar como policías en tiempos de paz. Los principales signos de su estatus social eran el privilegio de tener apellidos y portar dos espadas. Tradicionalmente, a los samuráis se les pagaba con arroz (el dinero era algo demasiado abyecto para ser tocado), porque ofrecían sus servicios sólo por el honor de luchar y morir por sus señores hereditarios. Sin embargo, en la práctica los samuráis recibían feudos, propiedades, armas y caballos. La representación poética del samurái siempre fue el *sakura* o flor de cerezo, que brota al llegar la primavera. Estas flores tienen una corta existencia y van cayendo en una cascada de gran belleza.

“Es bien sabido que el espadachín está perdido en cuanto acaricia la idea de ganar el combate o de mostrar su habilidad con la espada.”

TAKANO SHIGEYOSHI

La vía del guerrero

Durante el período Tokugawa (1603-1868) la imagen del samurái, encarnada por la vía del guerrero, el bushido, obligaba a los samuráis a estudiar artes marciales, estrategia y el arte del duelo. Morir en la batalla, vengar al señor asesinado o deshonrado y suicidarse para defender el propio honor fueron actos ensalzados por la literatura, el teatro y el arte en general, como en los relatos *La venganza de los hermanos Soga* y *Los 47 ronin* (guerreros sin señor) y los cuentos del gran espadachín Miyamoto Musashi. El bushido continúa vivo en el mundo de las artes marciales (*véase* Capítulo 8).

10 frases de la tradición bushido

He aquí 10 frases de escritores de la tradición bushido que presentan interesantes analogías con el mundo de los negocios:

«Hallarás la vida superando el miedo a la muerte que hay en tu propia mente. Vacía la mente de toda forma de apego, ataca con fuerza y derrota al adversario con un golpe decisivo.» Togo Shigekata

«Una posición eficaz no debe depender ni de la espada del adversario ni de la propia espada.» Yagyu Toshiyoshi

«La mente serena es como un charco de agua que refleja el resplandor de la luna. Vacía la mente y descubrirás la mente serena.» Yagyu Jubei

«La esencia del arte de la espada consiste en no ser movido ni por el adversario ni por su espada.» Miyamoto Musashi

«Derrota al yo y derrotarás al adversario.» Takuan Soho

«La mente no alterada por las distracciones externas produce la movilidad física.» Yagyu Renyasai

«Las manos manejan la espada, la mente dirige las manos. Cultiva la mente y no te dejes engañar por trucos, fintas o amagos. Ésas son habilidades propias de un mago, no del samurái.» Saito Yakuro

«La característica del samurái maduro es la mente serena, no la habilidad. Así pues, el samurái no debería ser ni presuntuoso ni arrogante.» Tsukahara Bokuden

«La esencia del arte de la espada es derrotar al mal, no al adversario.» Yagyu Munenori

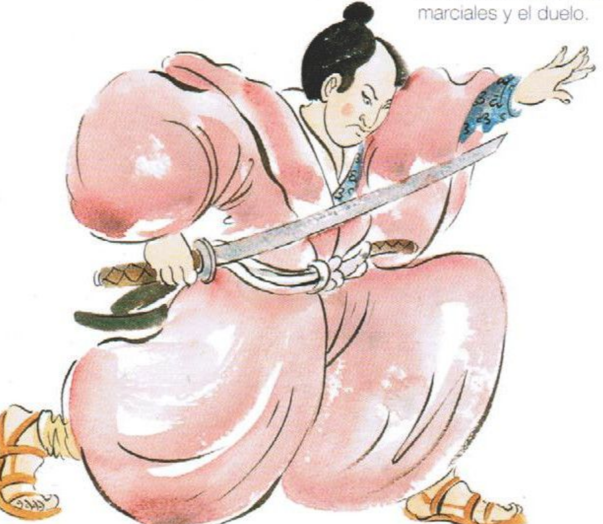
«Un cristal sin pulir no brilla; un samurái indisciplinado carece de brillo. Así pues, un samurái debe cultivar su mente.» Anónimo

10 principios del comportamiento zen

(adaptado del libro de Carol Orsborn, *How Would Confucius Ask For A Raise?*)

霊感

1. Equilibrio y armonía en todo
2. Todo nace, vive y muere
3. Eres imperfecto y estás aprendiendo
4. Enseña con el ejemplo
5. Conoce tu lugar
6. Deja que aflore tu bondad
7. Persevera
8. Acepta las limitaciones
9. Sencillez
10. Ten la mente abierta y la mirada atenta



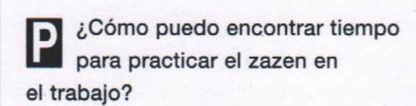
Abajo El período Edo (1608-1867) fue de una paz relativa en Japón. Sin batallas ni enfrentamientos, los samuráis perdieron parte de su razón de ser. Canalizaron su espíritu marcial a través de la literatura, el teatro, las artes marciales y el duelo.

El zen en el trabajo

10 preguntas y respuestas

P ¿Cómo pediría el Buda un aumento de sueldo?

R La autora Carol Orsborn sugiere que trabajaría todo lo posible hasta que sus jefes se diesen cuenta de que merecía un aumento. O bien se reuniría con ellos para realizar una evaluación y establecer objetivos.



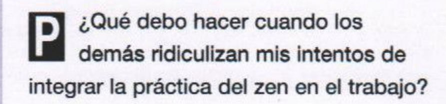
P ¿Cómo puedo encontrar tiempo para practicar el zazen en el trabajo?



R La respuesta más sencilla es cerrar la puerta del despacho, desconectar el teléfono y avisar de que no le molesten. Cinco minutos de paz pueden resultar reparadores. Lo principal es su compromiso de relajarse unos instantes.

P Me resulta realmente difícil relajarme en el trabajo. Mis niveles de estrés son muy altos. ¿Qué puedo hacer?

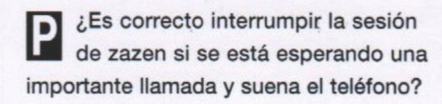
R Tiene que parar. Está usted montando un caballo desbocado y algo le empuja más allá de los límites razonables. Debe detenerse y averiguar de qué se trata. Dese permiso para rendirse y aceptar lo que venga.



P ¿Qué debo hacer cuando los demás ridiculizan mis intentos de integrar la práctica del zen en el trabajo?

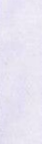


R Tienen derecho a hacerlo, y el proselitismo no tiene sentido. Lo mejor que puede hacer es seguir adelante y demostrar con su ejemplo que para usted «funciona».



P ¿Es correcto interrumpir la sesión de zazen si se está esperando una importante llamada y suena el teléfono?

R No. Si está esperando una llamada, no se siente. Procure dejar claro que usted no está disponible por las mañanas de 10.00 a 10.15 (por ejemplo).



P Me gusta mi trabajo, pero no creo que sirva para hacer el bien. ¿Debería cambiar de empleo?

R Si usted no es feliz en su trabajo actual, desde luego debe pensar en cambiar de empleo. Pero también es posible hacer el bien fuera del horario laboral. Si su trabajo es kármicamente «neutral», pero le ayuda a pagar las facturas, quizás eso sea todo lo que quepa esperar de él.



P Tengo un trabajo kármicamente bueno, pero no gano mucho. ¿Está mal querer un trabajo mejor remunerado?

R ¡Por supuesto que no! Usted no puede controlar sus pensamientos. La cuestión es cómo va a actuar a continuación. Tenga presente los costes kármicos a largo plazo, pero recuerde que hacer el bien a regañadientes va en contra de los principios budistas.



P Mi jefe me ha pedido que haga algo que en mi opinión es kármicamente malo. ¿Debo hacerlo?

R Quebrantar los principios a causa del trabajo le perjudicará a usted y a los demás. Póngase en lo peor: podría resultar que ser despedido fuese lo mejor que le podría pasar. En última instancia es su decisión.



P Si estoy desesperado, ¿debo aceptar un trabajo aun cuando esté kármicamente contaminado?

R Calcule los costes y beneficios kármicos a largo plazo. En gran parte todo dependerá de sus circunstancias personales. Tenga cuidado de no caer en una situación «temporal» que se convierta en «permanente».



P Lo he abandonado todo para seguir una vida sencilla y espiritual. ¿Y ahora qué?

R ¿Esperaba una medalla? ¿El satori? Suena como si emplease la espiritualidad como excusa para escapar de la competitividad de la vida moderna. Ahora tiene que sentarse con su agitación hasta que no lo aguante más. Entonces sucederá algo que le mostrará el camino.



庭園

6 Jardines zen

¿Qué es un «jardín zen»? En este capítulo no se ofrece receta alguna para construir uno, de la misma manera que no se pueden dar recetas para alcanzar la Iluminación. Esto en parte es así porque la idea de «jardín zen» es más una etiqueta occidental que un concepto oriental.

El zen y los jardines

En este capítulo estudiaremos los elementos que forman parte de un jardín destinado a la práctica del zen mediante la descripción de jardines zen famosos y sus correspondientes estilos. Como indica el recuadro de la página siguiente, lo que usted decide, lo que usted crea, es al cabo mucho menos importante que la manera en que usted contempla el jardín. La estrecha relación existente entre el zen y los jardines tal vez se deba a que todas las leyendas de Bodhidharma (y, por tanto, los inicios de la práctica y la enseñanza del zen), están ambientadas al aire libre: Bodhidharma meditó durante tanto tiempo ante la pared de un risco que sus piernas se atrofiaron (de ahí el juguete Daruma, que carece de piernas); cruzó el río Yang-zi en un junco; para llamar la atención, su primer discípulo se cortó un brazo y lo arrojó a los pies del maestro a la entrada de una cueva. Nada de lo que se cuenta de Bodhidharma parece haber sucedido de puertas adentro, y este espíritu ha impregnado el pensamiento zen desde entonces.

Abajo Los bonsáis (árboles enanos) y los guijarros pueden recrear un jardín dentro de casa. Cada uno es una obra de arte por sí solo, y también pueden combinarse.



Pese a que la influencia del zen ha sido mayor en la cultura japonesa, también ha representado un papel importante en las culturas de Corea, Vietnam, China y otros países. Sin embargo, esta influencia no se puede comparar con la del chamanismo, el taoísmo, el confucionismo y las demás escuelas budistas. Durante más de mil años, el zen recibió en Japón el respaldo del poder político. El shogunato de Kamakura patrocinó la construcción de templos zen y a los patriarcas; el shogunato Ashikaga fomentó el teatro *No,* la arquitectura zen y el diseño de jardines; por otra parte, hay que destacar la estrecha relación que existió entre los grandes maestros de la ceremonia del té y los señores feudales de la época de las guerras civiles y del período Edo. Así pues, las artes plásticas, el arte dramático, el diseño, la filosofía y la literatura japoneses están tan imbuidos de la sensibilidad zen que resulta imposible separarlos. En los capítulos 6, 8 y 9 de este libro, ha querido destacarse de modo especial el influjo del zen sobre los fenómenos culturales japoneses.

Izquierda En la iconografía budista, los gestos de la mano (mudra) poseen su propio lenguaje. La mano derecha levantada en *abhayamudra* equivale a «venir en paz» y la izquierda dirigida hacia abajo en *bhumiparsamudra* significa que Sakyamuni pone a la Tierra por testigo de su iluminación.

Construir un «jardín zen»



Compre 100 metros lineales de grava blanca y siete grandes rocas pulidas por la acción del tiempo. Constrúyase una sala de meditación desde la que pueda ver su obra. Gástese los ahorros de toda la vida, trabaje durante cinco años hasta terminar el jardín, déjelo reposar durante 300 años y habrá obtenido el uno por ciento de lo que se necesita para tener un jardín «zen». Siéntese, contémplelo y ya está hecho.

De vuelta a la naturaleza

En la imaginación de la mayoría, un jardín zen típico es un espacio amplio cubierto de grava con unas cuantas piedras bien colocadas. Aunque es un buen ejemplo de un determinado tipo de jardín zen, no representa el estilo y la estética de todos los jardines zen, de la misma manera que Beethoven no representa todos los estilos de música. En los diferentes jardines podemos encontrar arbustos, árboles, flores, hierbas, estanques, musgo, construcciones y otros elementos de exterior. Lo que distingue a un jardín —o más precisamente a un «jardín zen»— del paisaje general que rodea un templo o un monasterio, es la existencia de un recinto: ya sea real (una zona rodeada de muros) o sugerido (una panorámica). En ambos casos el jardín es considerado como un espacio destacado, más para ser contemplado desde un lugar privilegiado que para ser disfrutado. Aunque parece que esta distancia separa al individuo de la naturaleza, en la práctica puede haber una mayor comunión aunque físicamente estén alejados.

La contemplación de la naturaleza

Siguiendo el ejemplo de Siddharta, que alcanzó la Iluminación bajo el árbol bodhi, y de Bodhidharma, que se sentó a meditar en una cueva, en la práctica religiosa zen se introduce una porción de naturaleza para algo más que para fines decorativos. En muchos aspectos, esta relación con la naturaleza es también el resultado de la influencia china sobre el zen y del ideal chino del sabio ermitaño, que se desarrolló de manera particular durante el período Song y que está presente en gran parte del arte chino posterior al siglo XII.

Tras haber cumplido con sus deberes sirviendo al Estado como burócrata, el «caballero» se retira a las montañas, entre

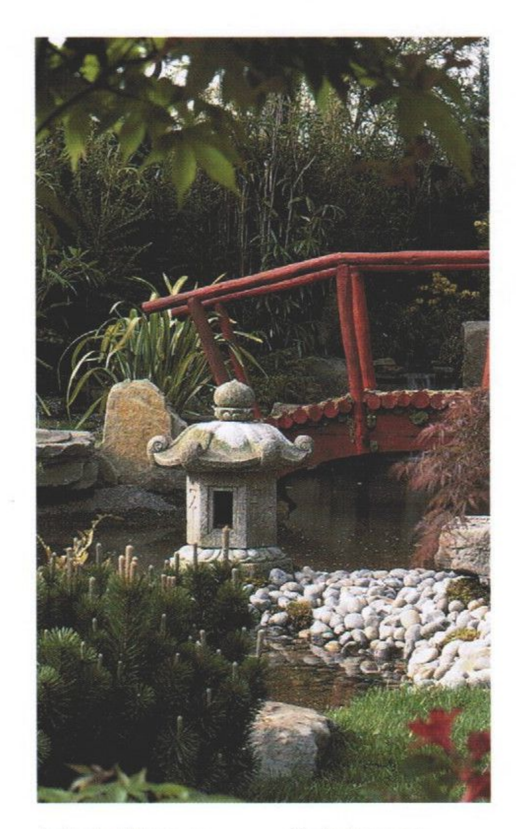
bosques de pino y de bambú, para escribir poesía, tocar instrumentos musicales y contemplar la belleza de la naturaleza. La pintura y la literatura de la tradición intelectual de China, Corea y Japón evidencian con claridad esta obsesión por la contemplación de la naturaleza, de manera parecida a como los europeos de principios del siglo XIX gustaban de todo lo «pastoril».

Incluso los intelectuales que jamás abandonaron las ciudades intentaron rodearse del entorno que anhelaban, aunque sólo fuese mediante un panorama apenas entrevisto desde la ventana de la biblioteca. El paisaje se recreaba en propiedades y mansiones en forma de jardines cuidadosamente diseñados, de tal manera que disfrutaban de diversas vistas en un espacio limitado. Asimismo eran capaces de reproducir paisajes de montaña mediante estanques y vías de agua, rocallas, montañas artificiales, árboles y arbustos que enmarcaban la panorámica desde determinados ángulos. Se controlaba la manera en que los jardines debían contemplarse con senderos y miradores, y se delimitaba el paisaje con muros agujereados, puertas y pabellones.

En Japón, el sacerdote zen Muso Soseki (1275-1351) fue uno de los primeros en adaptar los jardines a la pintura de paisajes de estilo Song gracias a la generosidad de su mecenas, el shogun Ashikaga Takauji. Asimismo hubo famosos pintores japoneses, como Sesshu y Kobori Enshu (1579-1647, también maestro de té), que emplearon su talento en el diseño de jardines. Dichos jardines recuerdan la pintura de paisajes de estilo intelectual, en la que la perspectiva se recrea verticalmente; es decir, las figuras de la parte superior son las más lejanas. Los elementos del paisaje pueden separarse utilizando la «perspectiva de las nubes», en la que una línea de niebla conduce la mirada hacia el fondo. Los diseñadores de jardines empleaban agua, grava, musgo y hierba para recrear esta clase de perspectiva.

De este modo, desde un determinado emplazamiento unos árboles estilizados pueden recordar a unos altos riscos que se ciernen sobre un río y, desde otro punto del sendero, los mismos árboles pueden convertirse en unas montañas lejanas que enmarcan la panorámica de un lago.

Tanto en Japón como en el sur de China se han conservado los mejores de estos jardines, que antiguamente eran adyacentes a palacios y grandes propiedades. A menudo estas construcciones fueron donadas a templos y monasterios cuyos monjes construyeron salas y aposentos alrededor de las mejores vistas y encerraron parte de los jardines en patios y recintos. Era habitual que los aposentos del abad dispusiesen de un jardín bien cuidado. En el Japón anterior al siglo XVII los jardines destinados a la contemplación se diseñaban o bien se modificaban para proporcionar estímulos que produjesen a la vez tensión y sosiego: una suave extensión rota por una roca; una área blanca interrumpida por un elemento negro; líneas rectas cortadas por otras onduladas; un pequeño cono truncado. Posteriormente, los jardines incorporaron árboles y arbustos de una manera más integral, gracias en parte a sectas como la Obaku, que tendía a retornar a la estética de la tradición china, más suave y natural.



Arriba La linterna es un elemento habitual en los jardines zen y los de té. Los puentes no suelen conducir a ninguna parte o bien simplemente a una nueva perspectiva.

Abajo Las rocas redondeadas pueden enriquecer incluso el más modesto arreglo bonsái y evocar olas y colinas como los arbustos de la página siguiente.

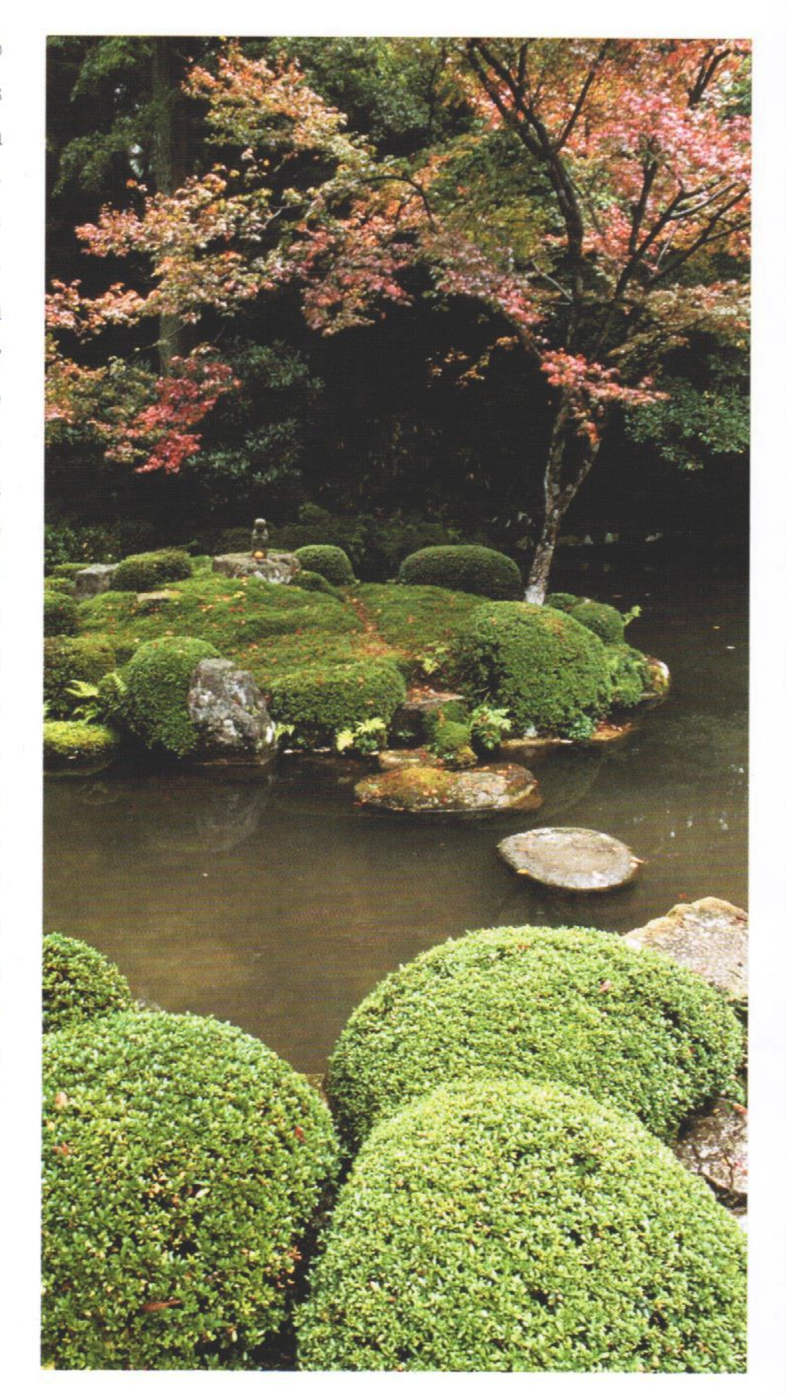
El poder de sugestión

El único elemento común a todos los jardines clásicos quizá sea el hecho de que no se construían para ser contemplados desde el propio jardín, sino desde un sendero, un edificio o una ventana. Las salas pueden abrirse al jardín por medio de pasarelas o paneles con puertas correderas, pero rara vez hay un acceso directo al mismo. Esto podría considerarse un zazen para la mente porque, al margen de sus fines decorativos, un jardín bien



diseñado puede ser contemplado como un koan visual. Las formas sugieren algo distinto de lo que son: una realidad alternativa insinuada, aunque sólo vagamente representada. Si los jardines europeos pueden ser calificados de «literales» (un arbusto recortado en forma de cisne no puede tomarse por otra cosa, y un laberinto o una forma geométrica son eso y nada más), de los jardines zen puede decirse que son «sugerentes». Las formas de las rocas, los árboles, el agua y otros elementos y su disposición —ya sea fruto del diseño o de la casualidad— son algo más que puramente decorativas, puesto que evocan imágenes como animales, paisajes, temas religiosos y criaturas míticas (de modo parecido al juego de mirar las nubes). Así, de la misma manera que según el zen la realidad de la Iluminación existe a nuestro alrededor y sólo tenemos que reconocerla para alcanzar el satori, la realidad de la verdadera forma de un árbol o un océano de arena rastrillada es algo que, una vez reconocido, acerca al practicante a la comprensión. Quien observa —pese a hallarse fuera del paisaje— está de hecho en el interior del jardín como parte de la continuidad de la Iluminación. Darse cuenta de lo que son los elementos del jardín, de lo que representan y de la realidad circundante es un reflejo de la evolución del Buda, que pasó de ser el príncipe Siddharta al Tathagata (Aquel que ha llegado al final y ha vuelto; es decir, el Buda) bajo el árbol bodhi.

Arriba Los cantos rodados de un río despiertan en la mente imágenes de agua y sosiego, ondas y frescura.



Derecha Los arbustos y el musgo recortados y cuidados con esmero son el orgullo de los jardineros japoneses. Antes del invierno las partes más delicadas se cubren con sorprendentes protectores de cuerda, paja y bambú.

La realidad del jardín

Los practicantes de zen de Asia tal vez tengan un jardín junto a su casa, que no tiene por qué ser un jardín zen contemplativo: pueden visitar los jardines y alrededores de los templos y monasterios. Al menos en Japón es frecuente que en las salidas de fin de semana se combinen las excursiones con el zazen y la contemplación de jardines, sobre todo si se reside cerca de Kyoto, Kamakura o cualquier otro centro histórico famoso. En Occidente estos oasis no están al alcance de la mayoría, y ello obliga en cierto modo a quienes siguen el camino a crear sus propios «jardines zen», ya sea en una esquina del balcón de su apartamento o bien remodelando por completo el patio trasero.

Quizá la manera más sencilla de elegir el jardín más adecuado para usted y su entorno sea conocer algunos de los más famosos de Japón. Estas descripciones le permitirán visualizar los diferentes elementos y posibilidades como si asistiera a una visita guiada, aunque con unas explicaciones poco ortodoxas.

Establecer los parámetros

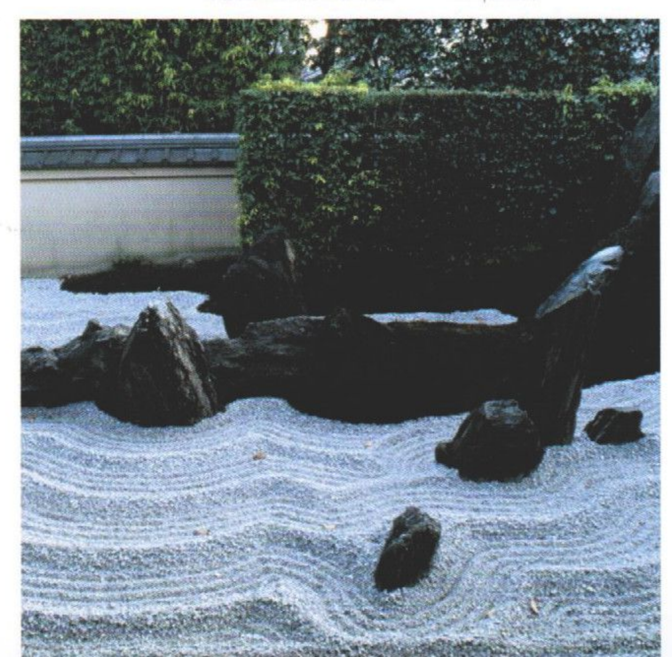


A la hora de crear un jardín zen lo realmente importante es la capacidad de cada persona para disfrutar de él, no el tamaño ni el presupuesto. Un árbol en un tiesto o una planta de interior son suficientes para crear una imagen, un entorno. Un montículo de arena puede ser un desastre si lo que le sugiere es que ha derrochado el sueldo de un mes. Visite centros de jardinería y algún jardín histórico y considere las distintas posibilidades antes de elaborar un plan.

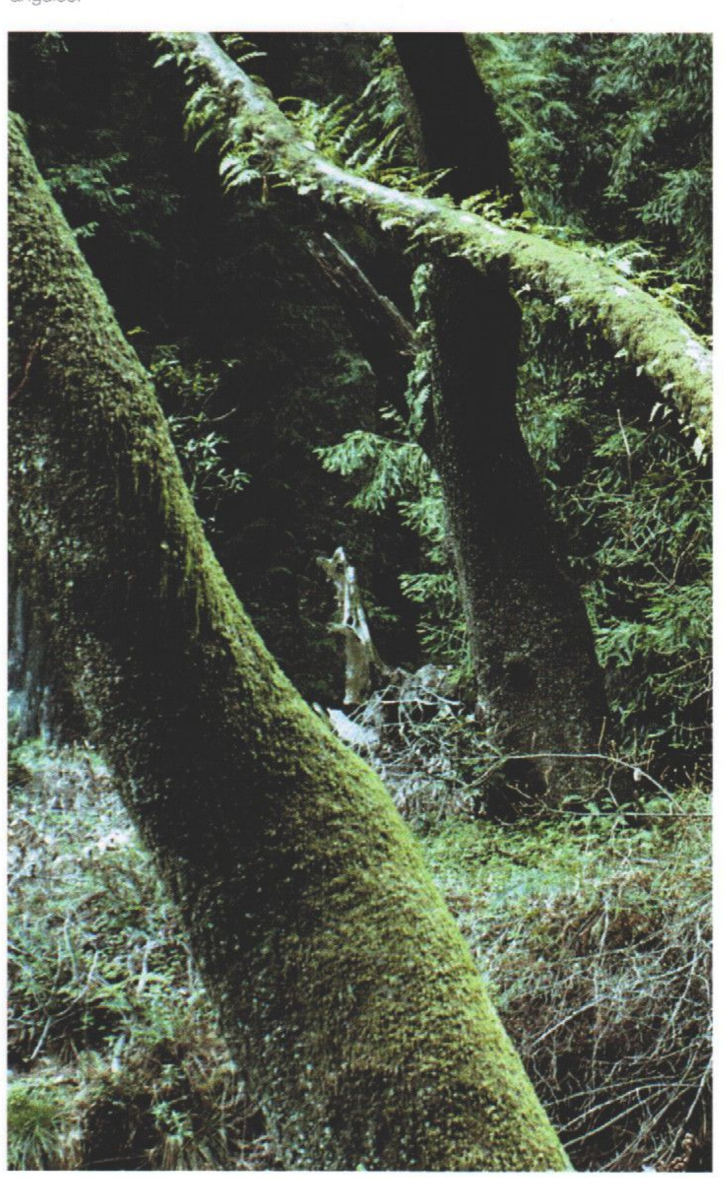
Abajo En este jardín las piedras están enmarcadas por un muro, unos arbustos y la extensión de arena. Cuando se observan adecuadamente, los arbustos se convierten en las velas del barco de piedra.

La isla de roca: Ryoanji, Kyoto

Quizá sea éste el estilo que la expresión «jardín zen» evoca en la imaginación de la mayoría. En un mar de gravilla blanca, rastrillado con cuidado cada día, del tamaño de una pista de tenis, hay depositadas —aparentemente al azar— cierto número de rocas gastadas por el tiempo, de unos cincuenta centímetros de altura y diámetro. Con el tiempo, una fina capa de musgo verde ha ido coronando cada una de las rocas. Tres lados del jardín están rodeados por muros hasta



Abajo En muy pocos jardines zen hay zonas silvestres, y aun así sólo se pueden observar desde determinados ángulos.



media altura, ampliando así el color blanco de la panorámica. El cuarto lado es la pasarela cubierta de la sala del templo, hecha de tablas de cedro erosionadas que parecen estar allí desde antes que los muros y las piedras. Se dice que este jardín recuerda a una tigresa y sus cachorros en medio de la nieve; unas islas en el mar; las cabezas de unos caballos que cruzan el río; las copas de unos árboles, las cimas de unas montañas que sobresalen por entre las nubes, unos tocones de árboles...

El bosque de musgo: Saihoji y Kinkakuji, Kyoto

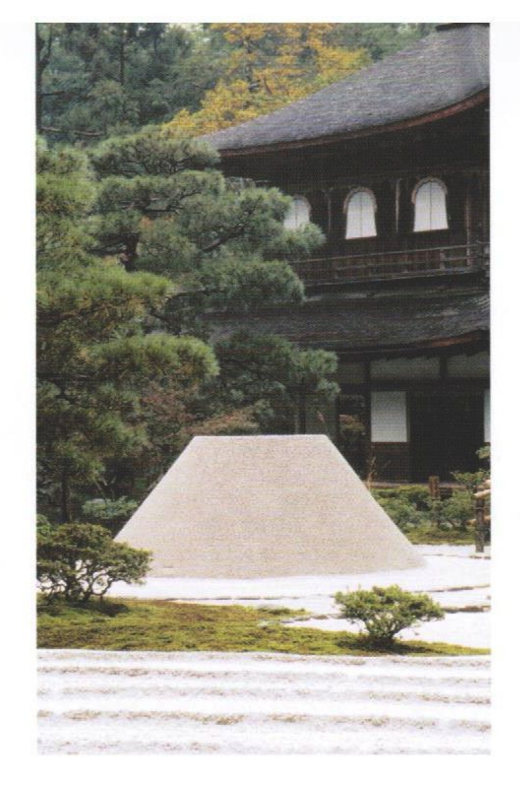
Aquí, las raíces de viejos árboles que sobresalen y las ondulaciones del terreno están cubiertas por una alfombra de musgo. Cuando éste es de un determinado tipo o se contempla desde una distancia adecuada, parecen árboles diminutos en un paisaje boscoso; las raíces y las ondulaciones del terreno recuerdan a una cadena montañosa, y con unas cuantas hojas caídas el musgo se convierte en la superficie de un río en otoño o en un delicado terciopelo. En el caso de Saihoji, los muros rodean el jardín de musgo; en Kinkakuji recubre la pared de un risco.

La montaña boscosa: Kenchoji, Kamakura

Desde el fondo de la sala, de cuatrocientos años de antigüedad, de este templo se puede contemplar una suave colina cubierta por una gran variedad de arbustos y de rocas redondeadas. Más allá, los árboles forman un telón de fondo, como los paneles de un biombo. La combinación de texturas y colores es obvia, pero sutil.

Monte Fuji: Ginkakuji, Kyoto

Este único elemento es espectacular en extremo y quizá lo más característico de todos los famosos jardines de Kyoto. La grava rastrillada está amontonada y forma un cono de la altura de una persona cuya parte superior es una superficie aplanada. En otros jardines se pueden contemplar conos de arena más pequeños (a veces terminados en punta) que emergen de un terreno llano de grava rastrillada.



El lomo del dragón: Kinkakuji, Kyoto y los jardines del Museo MOA, Atami

El patio de esta casa de campo en forma de L, situada cerca del Templo del Pabellón de Oro, está dominado por un pino nudoso del que se dice que está emparentado con los pinos de Kamakura, que brotaron de las semillas traídas de China por los primeros maestros zen. Durante siglos se ha ayudado a este árbol a sobrevivir, y se ha dejado que creciese desafiando las leyes de la gravedad. Sus ramas principales alcanzan una longitud superior a la altura del árbol y se sostienen gracias a un armazón de madera, a modo de puente tendido sobre un precipicio. Esta forma también se encuentra en los bonsáis. En algunos jardines más extensos la forma se recrea mediante una serie de arbustos, recortados en forma de colinas conectadas entre sí, que se extienden en la distancia o bien circundan una amplia área.



Arriba derecha En Ginkakuji, Kyoto, un cono de grava rastrillada, que representa el monte Fuji, crea un efecto espectacular.

Derecha Las figuras reconocibles son características de finales del período Edo, como este grupo de árboles náuticos. Pinos y cedros están podados y sus raíces recortadas para frenar o guiar el crecimiento del árbol.

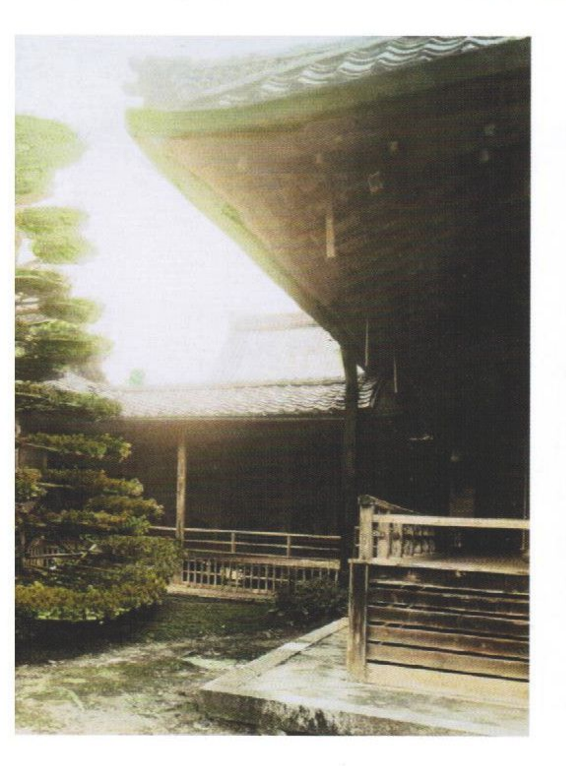
Lago occidental: Daisenin y Konji-in, Kyoto

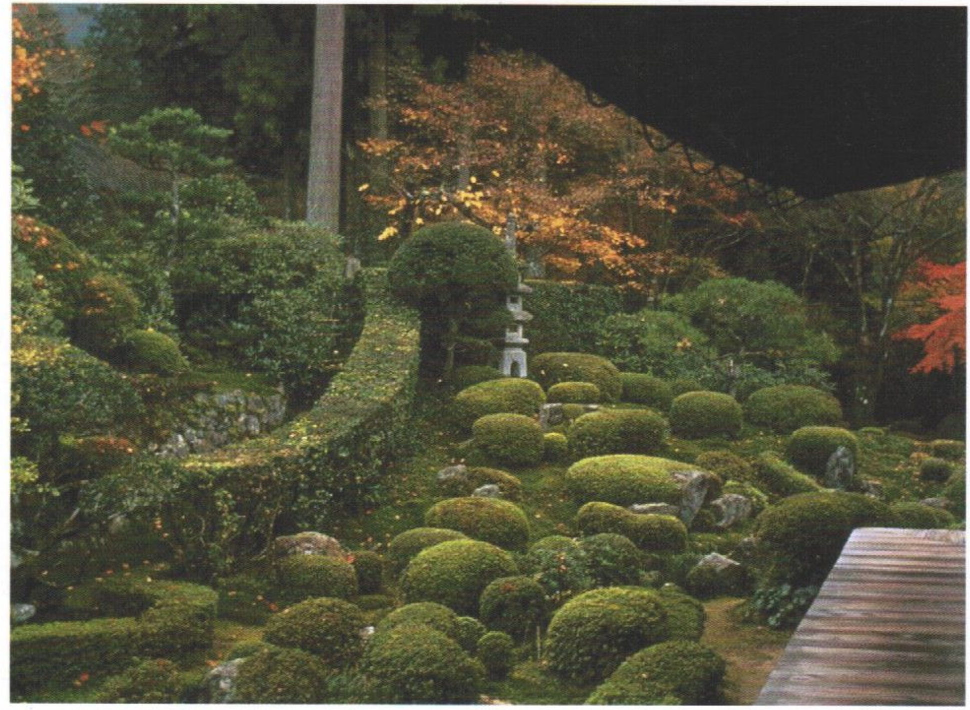
Rodeando un pequeño estanque y dominando tres lados de una extensión de grava rastrillada, unas colinas bajas cubiertas por una combinación de árboles pequeños, arbustos y rocas, crean un paisaje montañoso que recuerda la pintura china de paisajes. En la villa imperial Shugaku-in y en Saihoji, Kyoto, esta composición se prolonga a lo largo de un río o un estanque que se pierde en la distancia, imitando las pinturas en rollos de pergamino como «Montañas y corrientes sin fin». Piedras verticales, dispuestas junto a otras piedras más bajas y planas, recrean el encantador paisaje del río Li en Guilin, donde se pasa por la montaña «Rezando a Bodhisattva», la «Gran manzana» o el precipicio del «Descenso del murciélago», que han inspirado las montañas de peculiares formas de muchas pinturas chinas.

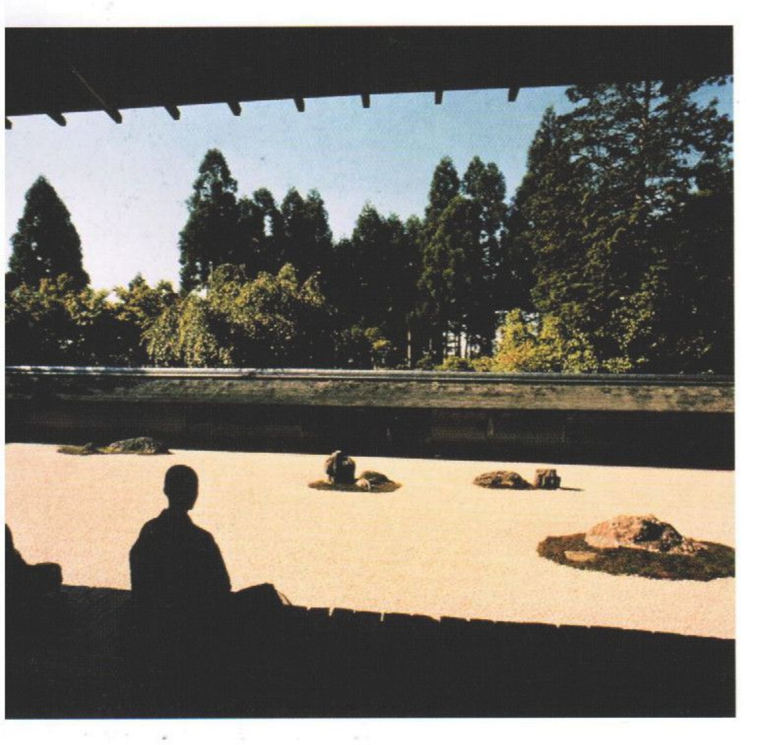
El pabellón solitario: Sanzen-in y Shisen-do, Kyoto

Un compacto grupo de arbustos lo oculta todo excepto la parte superior de una linterna, que sobresale por entre los árboles como el techo de una pagoda, o una roca plana, bajo un árbol, que representa un albergue de montaña. Este estilo es adecuado para los jardines pequeños y los arreglos bonsái, ya que atrae la atención. Sin embargo, jamás deberían emplearse casas y figuras de cerámica, como en algunos jardines del sur de China.

Abajo La elegante pero discreta linterna japonesa de piedra atrae la mirada y aporta un aire místico y espiritual a los jardines.







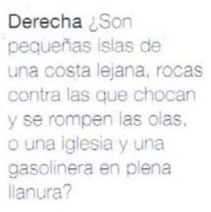
El océano: Nanzenji y Konji-in, en Kyoto

El efecto de una gran superficie de arena blanca rastrillada o de apretada hierba verde se contempla mejor desde el interior de una sala y sentado, para poder dominar la visión periférica. De este modo, el espacio parece interminable y el horizonte queda interrumpido sólo en parte por el muro del jardín, puesto que la panorámica se extiende más allá. La sensación de mar abierto aumenta en Nanzenji gracias al amplio rastrillado de la grava, que parte de la sala y se pierde en la distancia, y cuya línea central está flanqueada por ondulaciones que recuerdan a las olas.

Los jardines de grava de algunos templos son rastrillados a diario. Es un trabajo laborioso y quizás una forma de meditación en sí misma. El esquema pocas veces se modifica; más bien se va repitiendo según el diseño original del arquitecto. Como sucede con la caligrafía, una superficie de grava bien rastrillada da la impresión de que reproducir el esquema no requiere esfuerzo.

Arriba Los espacios abiertos son propios de los jardines zen. En éste, la amplia superficie adopta la apariencia de un mar en calma o un lago. Puede verse desde el interior de la sala, que se convierte así en un lugar perfecto para la contemplación.





Derecha ¿Son pequeñas islas de una costa lejana, rocas contra las que chocan y se rompen las olas, o una iglesia y una gasolinera en plena llanura?

Un millar de pinos

Muchos jardines zen tienden a evitar el uso de plantas y arbustos que dan flores, no porque éstas no gusten o estén prohibidas, sino porque se quiere transmitir el concepto del jardín como un todo en lugar de resaltar sólo alguno de sus elementos. No obstante, también existen jardines que cuentan con una gran profusión de flores y colores para evitar que destaque una única flor o arbusto.

A menudo, la variedad de formas y tonos en un jardín zen se logra colocando juntas texturas que contrastan entre sí. Por ejemplo, musgo silvestre junto a grava cuidadosamente rastrillada; una delgada conífera al lado de un árbol de hojas anchas; grupos de árboles y arbustos cuyas hojas cambian de color a un ritmo diferente… En lugar de resaltar la belleza de una sola flor, el jardín usa el color como un elemento más del paisaje.

Abajo Los grupos de altos cedros evocan la imagen de un bosque de bambú, aunque a mayor escala y con mayor permanencia y luz.



Sinceridad

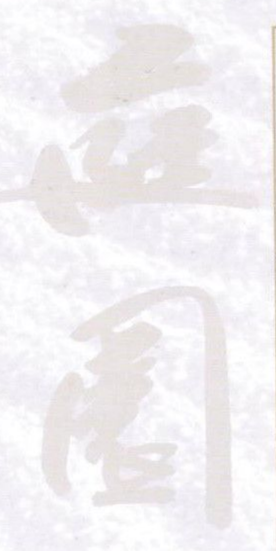


Contamos con un sinfín de posibilidades a la hora de crear un jardín zen, tanto dentro como fuera de casa: unos helechos frente a una valla de madera; una planta colgante en un rincón junto a una librería; un seto que se pierde en la distancia... En definitiva, cualquier cosa que usted cree servirá, con tal de que lo planifique y de que su proyecto sea un reflejo tanto de usted como de su entorno.

En una visita que realizó con su hijo a los jardines de otro maestro zen de Kyoto, el maestro de té Sen Rikyu (1521-1591) abordó el tema de la sinceridad en los jardines. En el sendero, el hijo de Sen Rikyu alabó una erosionada cerca cubierta de musgo y manifestó que era el tipo de objeto que se podía encontrar en un camino de montaña. El maestro estuvo de acuerdo en que posiblemente ése era su origen y que sin duda el propietario había gastado mucho dinero para llevarla hasta allí. Pero señaló también que una verja de madera nueva no habría desentonado ni habría sido menos expresiva. Del mismo modo que un jardín tropical en un clima frío siempre parece algo forzado, así se ven también los artificios exagerados. Un jardín bien planeado siempre tendrá éxito, aunque sea diferente de los de este capítulo.

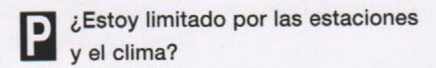
Jardines zen

10 preguntas y respuestas



P Los jardines zen, ¿tienen que estar hechos de rocas y grava, y carecer de adornos?

R El jardín de rocas y grava rastrillada es sólo uno de los muchos estilos de jardín zen, el más austero y menos parecido a un jardín occidental, y por eso se queda grabado en la mente de muchas personas. El ejemplo más extremo y más famoso de esta clase de jardín es con toda probabilidad el de Ryoanji, en Kyoto.



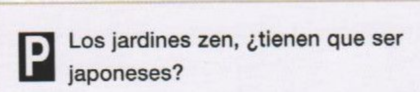
P ¿Estoy limitado por las estaciones y el clima?



R No, en absoluto. Si se diseñan con cuidado, los jardines pueden ser tan hermosos e impresionantes tanto si están cubiertos de nieve como si reproducen un entorno tropical.

P Los gastos y el trabajo que conlleva crear un jardín zen, ¿no van en contra de la sencillez de la práctica zen?

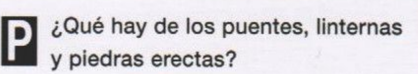
R La sinceridad también desempeña un papel importante en la creación de un jardín. De este modo se garantiza que no se sobrepasarán las propias posibilidades. En muchos casos un jardín ya existente necesita pocas reformas (si es que las necesita) para hacerlo más contemplativo de cara a la práctica del zen.



P Los jardines zen, ¿tienen que ser japoneses?

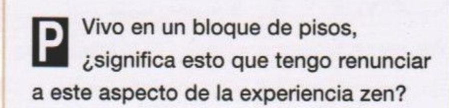


R No, si bien es verdad que los más célebres se encuentran en Japón. En realidad, la forma es menos importante que el diseño; es decir, que la manera en que se utiliza el jardín tiene mayor importancia que lo que hay en él.



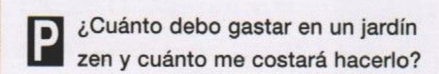
P ¿Qué hay de los puentes, linternas y piedras erectas?

R Son elementos habituales de los jardines chinos y japoneses. Aunque se utilizan en algunos jardines zen, sería erróneo suponer que son fundamentales o incluso imprescindibles para este tipo de jardín.



P Vivo en un bloque de pisos, ¿significa esto que tengo renunciar a este aspecto de la experiencia zen?

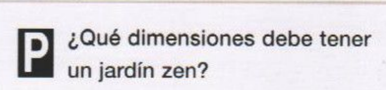
R El tamaño del jardín en realidad no importa, con tal de que cuente con un buen punto de observación desde el que contemplarlo. Hasta en los balcones más pequeños es posible disponer bellos arreglos.



P ¿Cuánto debo gastar en un jardín zen y cuánto me costará hacerlo?

R Emplee todas sus fuerzas en desarrollar su propia idea de jardín, y gaste el dinero que le parezca ajustado a su economía.





P ¿Qué dimensiones debe tener un jardín zen?

R Quizás habría que cambiar la palabra «jardín» por «espacio natural». Hágalo del tamaño que quiera, grande o pequeño: todo un terreno o una simple flor en un tiesto. Ambos resultarán igualmente satisfactorios.



P ¿Ha de tener un jardín todo practicante de zen?

R No, en absoluto. La creación de un jardín no hará de usted un mejor practicante, y carecer de él tampoco le perjudicará.



P ¿Qué tiene de malo mi jardín tal como está ahora?

R Quizá nada, aparte de la manera en que usted lo contempla y utiliza. Que se le caiga pintura en el suelo del garaje es un desastre, pero si la lanza a propósito sobre una tela o un muro es arte.





7 El zen, el Yo y los demás

Muchos de nosotros nos sentimos incómodos al abordar el tema de la fe. El humanismo laico, basado en la ciencia, y nuestro escepticismo consustancial impiden que aceptemos cualquier filosofía en su integridad. Queremos pruebas que se basen en una terminología científica. Por desgracia, para el budismo zen las palabras, más que una ayuda, son un obstáculo para la comprensión.



La psicología del zen

Como pensamos que el zen no es algo científico evitamos implicarnos demasiado. Para mucha gente, la psicología y la psicoterapia han sustituido a la filosofía y la religión como vías de conocimiento de uno mismo. Así pues, es natural que nos preguntemos: ¿cómo «funcionan» las técnicas de meditación del zen? Más concretamente, ¿podemos entender desde un punto de vista psicológico lo que pasa en la mente de alguien cuando practica el zen? ¿Es posible describir el satori en términos científicos?

En cierto modo estas preguntas contradicen la principal tesis del zen, la que dice: «¡Simplemente, siéntate! No analices, no preguntes, no te anticipes, no critiques, ¡simplemente, siéntate!» Pero como vivimos en una era de escepticismo y tenemos miedo (legítimamente) a adherirnos ciegamente a cualquier doctrina, se ha intentado dar respuesta a dichas preguntas.

Izquierda Analizar la psicología del zen contradice los principios de esta filosofía, que consiste en sentarse y dejar de analizar. Sin embargo, se ha intentado descubrir cómo funciona el zen a través de algunos estudios.

Derecha No todo el mundo puede ser un monje zen. Por fortuna, el zen puede serle útil sea cual sea su nivel de compromiso.

Uno de los textos clásicos es *Zen and the Psychology of Transformation: The Supreme Doctrine,* de Hubert Benoit, obra en la que se desmenuza la experiencia zen y se reelabora en un contexto filosófico occidental. Más recientemente, James H. Austin, en *Zen and the Brain,* ha investigado la neuroquímica del zen por medio de experimentos en los cerebros de los practicantes. En estos libros encontrará una información más detallada.

Niveles de la práctica del zen

Podemos afirmar que el zen trabaja en nuestro cerebro a tres niveles. Por orden de menor a mayor profundidad, estos niveles son:

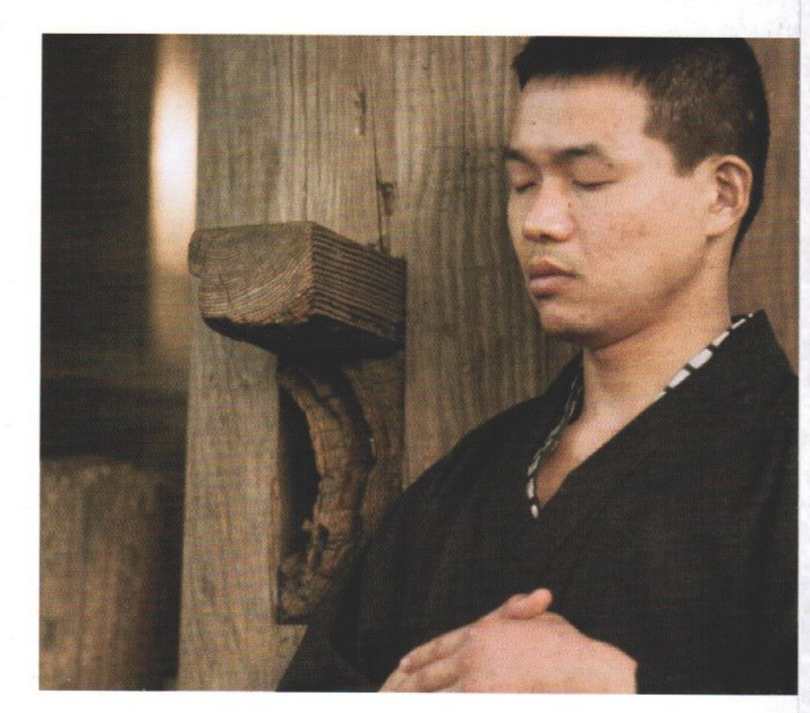
- Como técnica de relajación
- Como medio para serenar nuestras emociones
- Como medio para lograr una mayor conexión espiritual.

En los últimos cuatro decenios se ha escrito mucho acerca de los beneficios del zazen y la meditación respecto al estrés. El cerebro entra en un estado de relajación (como demuestran las diferentes ondas cerebrales) que no guarda relación alguna con el estado de vigilia o de sueño. Los científicos continúan investigando estos estados de «trance», que tienen diferentes niveles de intensidad.

En el siguiente nivel, mientras se calma nuestra «mente de mono» y dejamos que el lodo se precipite al fondo, nuestras mentes se vuelven de forma natural hacia el interior. Vamos más allá de la simple relajación y entramos en un estado de introspección emocional. Las modernas técnicas de psicoterapia que incorporan el zen y otros tipos de meditación trabajan a este nivel.

Es importante destacar aquí que un budista zen que experimenta estos intensos estados emocionales no los considera descubrimientos terapéuticos sino makyo o visiones que, pese a ser valiosas en cierto modo, son de hecho obstáculos que hay que superar. Esto es así porque el objetivo último de la práctica del zen no es la salud mental, tal como los occidentales la entienden, sino el satori. En su nivel más profundo, el zen no tiene nada que ver con la psicología, sino con la espiritualidad. Si cuando usted se sienta a meditar (especialmente si lo hace por su cuenta) se ve constantemente acosado por traumas emocionales del pasado, debería buscar ayuda profesional, puesto que pocas personas pueden resolver estas cuestiones por sí solas.

Esto no quiere decir que quienes practican el zen no se ocupen de la salud mental. Muchos terapeutas emplean el zazen; muchos roshi son terapeutas. Los objetivos de unos y otros no se contradicen. De hecho, no se pueden seguir los principios budistas sin una gran dosis de empatía, respeto por la vida y capacidad de recuperación, y sin duda a cualquier persona dotada de estas características se la considera mentalmente sana.



Budismo zen y psicoterapia

Desde los comienzos de la moderna psicología en el siglo XIX, los occidentales han tenido en Oriente una fuente de inspiración. Tanto Sigmund Freud como Carl G. Jung escribieron acerca del budismo, y con el tiempo el interés de sus seguidores se ha ido incrementando. A principios de los setenta, libros como *The Relaxation Response, Focusing* y *Biofeedback* se convirtieron en best-sellers que dieron a conocer al público occidental las técnicas de meditación fuera de un contexto budista. Desde entonces, escritores como Jack Kornfield, Mark Epstein y John Kabat-Zinn han intentado unir la filosofía budista con los modelos psicoterapéuticos occidentales. Incluso los japoneses se han incorporado a este debate, con las terapias Morita y Naikan (*véase* pág. 97).

Quizás haya usted leído a uno o a varios de estos autores o incluso se haya sometido a una terapia que emplee sus técnicas. Sin embargo, debe usted saber que la mayoría de estas terapias híbridas que utilizan el zen son más terapia que zen. Desde los días de Baba Ram Das (Richard Alpert) y su frase «Estar en el Aquí y el Ahora», la compleja filosofía budista se ha visto con frecuencia reducida a eslóganes que pueden aprenderse y olvidarse con la misma rapidez. Incluso los terapeutas que practican el zen utilizan la doctrina budista como una herramienta para la terapia, y no al revés.

Una cosa es adquirir piezas y elementos para emplearlos constructivamente en la propia vida y otra muy distinta convertirse en un budista consciente y comprometido. Si es esto último lo que desea, es mucho mejor que siga una rama, una escuela, a un roshi. Existen inevitables conflictos entre el budismo zen y la psicoterapia moderna. El roshi y el terapeuta ofrecen caminos diferentes: no se pueden seguir ambos al mismo tiempo.

“Estar en el Aquí y el Ahora.”

BABA RAM DAS

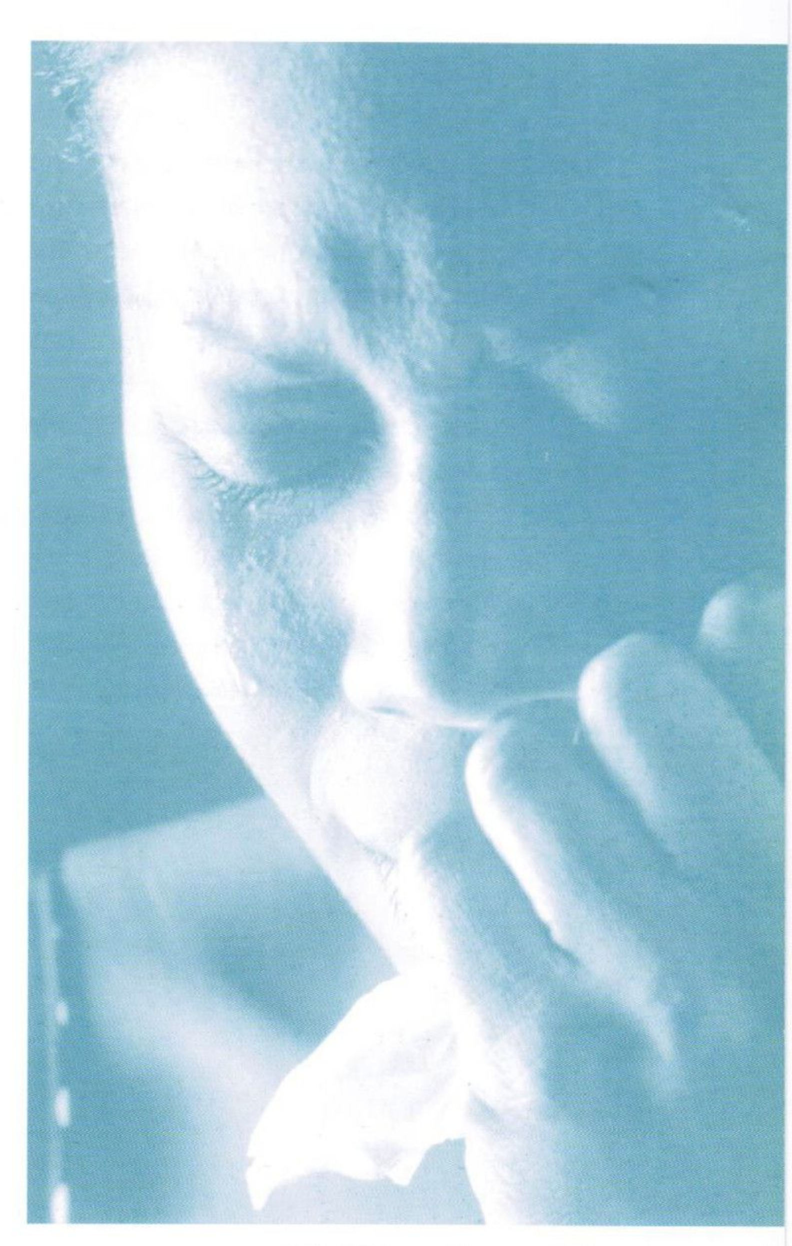
El zen y el dolor

Los budistas sostienen que el apego es la fuente de todo sufrimiento. El sufrimiento ante una separación o una muerte puede ser paralizante. El dolor es una de las emociones más poderosas —si no la más poderosa— que experimentamos. El zen y el zazen nos pueden ayudar en las diferentes fases del dolor. Quienes estudian el zen tienen plena consciencia de que todos los pensamientos y las emociones son pasajeros, por lo tanto es menos fácil que queden atrapados en una tristeza aparentemente interminable. Al dejar que sus pensamientos tristes, remordimientos y otras emociones fluyan por su consciencia, sin apegarse a ninguno en particular, el estudiante experimenta las necesarias fases del dolor y se recupera con rapidez.

Una conocida historia del Buda narra cómo ayudó a una desconsolada madre a superar el dolor por la muerte de su hijo. La mujer recorría las calles de su pueblo con su hijo muerto en los brazos, pidiendo una «medicina» que salvase al niño. El Buda le dijo que él sabía de una, pero que antes tenía que reunir un puñado de granos de mostaza. Cada uno debía proceder de un hogar que no hubiese sido visitado por la muerte. Al ir de casa en casa y comprobar que no podía reunir los granos, la mujer se dio cuenta de que la muerte en general —y la de su hijo en particular— era una realidad.

A nuestros ojos, la «terapia» del Buda puede parecer innecesariamente cruel, pero algunos terapeutas modernos han advertido paralelismos entre la técnica del «grano de mostaza» y la terapia racional-emotiva. Afrontar la realidad de la muerte puede ayudar a superar el dolor.

Un estudiante de zen no reprime sus emociones. Por el contrario, experimenta el dolor al máximo, pero no permite que se adueñe de su vida ni lo usa como excusa para maltratar a los demás.



Arriba El Buda enseñó que la vida es sufrimiento. Cuando entendemos esta verdad, podemos comenzar a trascenderla. El dolor, el sufrimiento y la pena no desaparecen: los aceptamos como lo que son, imágenes fugaces en una pantalla imaginaria.

La combinación del zen con otras filosofías (y religiones)

Casi todos los occidentales pertenecen a alguna de las religiones que surgieron en Próximo Oriente entre los años 2000 a. C. y 800 d. C. Estas personas pueden interesarse en la práctica del zen, pero temen quebrantar los principios de su religión. ¿Existe un conflicto?

Tanto la religión judía como la cristiana cuentan con tradiciones místicas propias que hablan de la «experiencia directa» de las verdades divinas e incorporan la práctica contemplativa. Es más, dichas tradiciones son mucho menos dualistas y más abiertas de lo que el fundamentalismo habitual piensa. Por ello, personas que comienzan interesándose por el zen terminan regresando a sus propias tradiciones religiosas.

Otros, como Rodger Kamenetz en *The Jew in the Lotus,* han escrito extensamente sobre los intentos de unir las creencias budistas y las occidentales (en su caso, el judaísmo). El problema reside en que las religiones occidentales son teístas, mientras que el budismo (y el zen en particular) es iconoclasta y, en el fondo, no es una religión sino una filosofía.

Los ritos y las creencias judías y cristianas suelen estar ligados al apego y al recuerdo; los días sagrados judíos y los cristianos a menudo conmemoran acontecimientos relacionados con la muerte o la pérdida. El calendario budista zen también celebra el nacimiento y la muerte del Buda, así como de otras grandes figuras budistas. Aun así, resulta difícil conciliar esta actitud con el principio budista del desapego. Hay que recordar, sin embargo, que el budismo se basa esencialmente en la experiencia y se abstiene de juzgar, y que anima a sus seguidores a probar todas las vías, mientras que tanto el judaísmo como el cristianismo insisten en el estudio de las Sagradas Escrituras y en la obediencia.

Abajo Hay quienes sostienen que el concepto de la compasión de las enseñanzas de Cristo procede de las religiones orientales y de las enseñanzas del Buda, Zhuangzi y otros.



Por otro lado, puesto que el zen no implica venerar a ningún dios y para seguir sus principios no hay que quebrantar mandamientos o leyes, hay quien se aventura a investigar. Para estas personas, el estudio de otras religiones, lejos de debilitar su fe, no hace sino confirmarla, si bien desde una nueva perspectiva. Sin embargo, no a todas las personas les resulta fácil conciliar las exigencias de sistemas de creencias aparentemente tan dispares, y pueden llegar a la decisión de cortar con su antigua fe y comunidad religiosa.

Si usted pertenece a una determinada confesión y decide estudiar el zen, hable —si aún no lo ha hecho— con su pastor, sacerdote, guía espiritual o rabino sobre el tema para conocer qué implicaciones (espirituales o de otro tipo) tendría su decisión. Según el grupo religioso al que pertenezca, su idea de «probar» el budismo zen quizá sea bien acogida por su guía espiritual y pueda practicar el zen y seguir perteneciendo a su comunidad religiosa.

Volviendo a la cuestión del principio, el grado de conflicto entre el zen y su religión dependerá de su flexibilidad y de la profundidad de su fe. Habrá personas que sentirán que deben elegir; otras encontrarán medios para conciliar el zen con la fe de sus antepasados.

Un puente entre ambas orillas



El Reverendo Padre Robert E. Kennedy, sacerdote católico que también es monje zen y discípulo de Yamada Roshi, es un ejemplo de alguien que se inspira en ambas tradiciones, entre las que encuentra paralelismos, y que no cree que sea contradictorio pertenecer simultáneamente a ambas. En *Zen Spirit, Christian spirit*, Kennedy escribió que Yamada le decía que no pretendía convertirlo al budismo, sino simplemente «vaciar» a Kennedy a imitación de Cristo, que se «vació» a sí mismo, abrió su corazón y no se apegó a nada. Kennedy entonces pensó: «¡Este budista hará de mí un cristiano!»

“¡Este budista hará de mí un cristiano!”

R. P. ROBERT E. KENNEDY

Cómo afecta el zen a las relaciones interpersonales

Los seguidores de los principios budistas deben abstenerse de robar, llevar una vida sexual desordenada, mentir, hablar mal de otras personas, alabarse a sí mismos, ayudar material o espiritualmente de mala gana y ser iracundos (entre otras cosas). Si sigue usted el sendero del Buda, descubrirá que la gente se siente naturalmente atraída hacia usted, por su honradez, por la confianza que inspira, por su naturaleza generosa. De la misma manera, ser budista de boquilla no hará más que incrementar su mal karma y acelerar su decadencia: a nadie le gustan los hipócritas.

Con la práctica constante del zazen, el estudiante zen se aquieta y se vuelve menos excitable. En vez de verse arrastrado por las poderosas emociones de la mente, encuentra su centro en el abdomen (*hara,* en japonés). Tiene una mayor capacidad de recuperación y resiste mejor los embates y dificultades de la vida. Una imagen emblemática zen es «*El sauce que se dobla, pero que no se parte*». Un equivalente moderno serían los tentetiesos (similares al antiguo juguete japonés Daruma, de base redondeada): los tentetiesos se tambalean, pero no se caen.

El estudiante de zazen se acostumbra a que los pensamientos y las emociones pasen, sin preocuparse en exceso por ellos. Con el tiempo se abandonan las reacciones viscerales y cada vez resulta más difícil que los demás le «saquen de quicio» a uno. Los hábitos y las costumbres poco saludables tienden a verse como lo que son: apegos innecesarios. El practicante de zazen encuentra los recursos interiores necesarios para romper con estos ciclos negativos e invertir la dinámica que permitió que surgiesen.



Izquierda Incluso esta pareja en apariencia feliz tiene problemas. Para el budismo zen la felicidad debe disfrutarse como lo que es, en el momento. Apegarse a los buenos momentos y recuerdos sólo produce sufrimiento.

Afrontar la hostilidad



Por desgracia, es posible que a su pareja no le guste que usted practique el zen. Quizá crea que sus creencias religiosas, profundamente enraizadas, son incompatibles con el budismo zen, o que éste es demasiado «new age». La relación puede continuar, pero no será fácil.

Vivir con alguien que no practica el zen

Quizás usted descubrió el zen cuando aún era soltero/a o vivía solo/a. En este caso, los cambios en su vida y en su hogar sólo se veían limitados por su propio grado de compromiso. Sin embargo, tal vez ahora tenga una relación con alguien que no está interesado en el zen. En este caso hay un conflicto potencial, que podrá evitarse si se aplican los principios.

Aunque es natural que esté usted ilusionado con su nuevo sendero espiritual, es muy posible que su compañero de piso o su pareja no lo esté. El compromiso es una cosa; el apasionamiento es otra muy distinta. Si usted comienza a criticarle porque cree que él/ella está demasiado/a apegado/a a los bienes materiales o le suelta una frase tipo «deja que tu ira se disipe», se merecerá usted todo el mal karma que acumule. Si su pareja manifiesta interés, háblele del tema. En caso contrario lo más sensato es mostrarle el camino mediante el ejemplo (*véase* pág. 97). Le corresponde a usted ser flexible, puesto que es usted quien está introduciendo cambios en la vida en común.

En el mejor de los casos, la otra persona descubrirá que su compromiso espiritual le ha convertido en un mejor compañero, en alguien con quien se convive más a gusto. Por lo tanto, deseará alcanzar la misma serenidad espiritual y recorrer el mismo sendero. O, por lo menos, tolerará y apreciará su devoción.

Izquierda, página anterior El dicho zen «el sauce que se dobla, pero que no se parte» tiene su representación plástica en el juguete Daruma. Estos juguetes redondos son comunes en Japón, donde se pintan en un estilo popular. La tradición consiste en pintar un ojo al iniciar una tarea y el otro al finalizarla.

El zazen en grupo

Muchas personas descubren el zen por sí solas gracias a libros como éste y comienzan a practicarlo también por su cuenta. Hay quienes prefieren seguir practicando solos, uniéndose así (al menos en espíritu) a una sucesión de ermitaños que a través del tiempo ha buscado el satori en cuevas y humildes cabañas, alejados del mundo cotidiano y del contacto con la gente.

“Mantente alejado de todas las relaciones, y procura que tu corazón no se agite. Cuando tu mente sea como una alta pared recta quizás entres en el Sendero.”

BODHIDHARMA
470-543

Abajo En el zazen en grupo los participantes se apoyan unos a otros, mientras que es más fácil que quien practica solo se canse y lo abandone.

En cambio, otros descubren pronto que, como en cualquier otra actividad, su compromiso con el zazen disminuye si lo practica a solas. Todas las sangha o comunidades zen de Norteamérica comenzaron con pequeños grupos de personas que, cansadas de luchar en solitario, formaron grupos informales de zazen. Los que practican el zazen en grupo se apoyan mutuamente e incrementan sus respectivas energías, ¡y ello puede resultar en que varias personas alcancen el satori al mismo tiempo! Además, si su pareja o compañero/a de piso no está dispuesto a dedicar un espacio para el zazen en casa, lo más probable es que tenga que practicar en otro lugar, y un grupo podría ser la respuesta ideal.

Si reside en una gran ciudad, hay muchas posibilidades de que haya una sangha informal cerca. Cuanto más grande sea la ciudad, más probable será que dicho grupo haya fundado un «centro comunitario« zen o que incluso esté afiliado a un templo budista con un roshi.

Si usted ya ha comenzado a practicar el zazen y desea entrar en contacto con algún grupo, tal vez encontrará información en:

- Las *Páginas amarillas*, en el apartado «Asociaciones socioculturales» o similares.
- Librerías especializadas en temas de «New Age» o en tiendas de alimentos biológicos: suelen tener tablones de anuncios con información de grupos o centros zen.
- Publicaciones alternativas; consulte la sección de anuncios o llámeles por teléfono y pida información.
- Internet, que ofrece acceso mundial a personas que buscan «cibersangha»; encontrará unas cuantas direcciones de internet en las páginas 140-141.

Un lugar casi impensable, pero donde podría entrar en contacto con personas atraídas por el zazen, es su propia iglesia, templo o sinagoga. En su comunidad religiosa quizá contacte con personas interesadas en ampliar sus horizontes espirituales. Quizá su guía religioso pueda y quiera ponerle en contacto con gente que desea incorporar el zazen a su vida.

Rutinas en grupo



Algunos grupos se reúnen semanalmente; otros, a diario. Unos practican media hora; otros, una. Algunos grupos son informales y se sientan en torno a una mesa o en la sala de estar de alguien; otros han adoptado la totalidad del ritual budista, incluyendo las reverencias, el incienso y los cánticos. Si se une a un grupo tendrá que respetar sus horarios y procedimientos, si bien la mayoría de los grupos desea que el recién llegado se sienta cómodo. Si va a fundar un grupo con personas que buscan el crecimiento espiritual, es muy importante que todos estén de acuerdo con el horario y lo respeten (véase Capítulo 10 para mayor información acerca de cómo encontrar, unirse y crear comunidades zen).

El zen, el Yo y los demás

10 preguntas y respuestas

P **El zen, ¿tiene alguna base científica?**

R Ninguna de las hipótesis del Buda relativas a la realidad y la vida ha podido demostrarse por medio de métodos científicos. Aunque, claro está, lo mismo se puede decir de casi todas (si no de todas) las religiones.

P **El zazen, ¿tiene alguna base científica?**

R En este caso ha habido algunos progresos. Se han realizado numerosos estudios sobre la meditación (incluyendo el zazen) que demuestran que ayuda a reducir el estrés y a incrementar la estabilidad emocional.

P **¿Qué es la Respuesta de relajación?**

R Es un método «zazen no-budista» para aliviar el estrés. Fue desarrollado por el Dr. Herbert Benson de la Harvard Medical School en la década de 1970 y se hizo popular gracias al libro del mismo nombre.

P **¿Qué es el *focusing*?**

R Es una técnica terapéutica desarrollada durante la década de 1960 por el Dr. Eugen Gendlin, discípulo del famoso psicólogo estadounidense Carl Rogers. Utiliza la meditación para desarrollar una conciencia del propio cuerpo que ayuda a los pacientes a plantear y resolver problemas emocionales difíciles. Si está interesado en el tema, el libro *Focusing*, del Dr. Gendlin, es un buen punto de partida.



P ¿Qué es el *biofeedbak*?

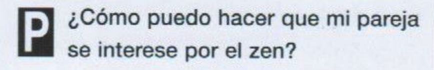
R Originalmente, la palabra *biofeedback* era un concepto general para la manera en que todos los seres vivos utilizan la información de los sentidos para autocorregir los procesos fisiológicos. A principios de la década de 1960 las técnicas de biofeedback que empleaban electroencefalogramas y monitores EMG comenzaron a utilizarse para modificar la producción de ondas cerebrales, los latidos del corazón y la presión arterial con el fin de reducir el estrés.

P ¿Qué es la terapia Morita?

R Esta terapia fue inventada por el Dr. Shoma Morita a mediados del siglo xx en Japón. Combina una terapia de estilo occidental con «proyectos» al estilo zen para ayudar a los pacientes a ser conscientes, superar los traumas personales e iniciar el proceso de recuperación.

P ¿Qué es la terapia Naikan?

R La terapia Naikan fue desarrollada por Iishin Yoshimoto en la década de 1950 como herramienta para el crecimiento personal. Es un tratamiento a corto plazo que implica una revisión cronológica de la propia vida con relación a los padres o a cualquier otra persona significativa.



P ¿Cómo puedo hacer que mi pareja se interese por el zen?

R Enséñele con el ejemplo. Lejos de intentar convencerle, mantenga su práctica para usted. No practique en su presencia, pues no conseguirá nada y además no podrá concentrarse. Evite dejar libros sobre el zen por ahí (¡incluso éste!). Tenga paciencia. Lo mejor es esperar y ver qué pasa.

P ¿Cómo puedo abordar el tema de la práctica del zazen con mi guía religioso?

R Si su sacerdote, pastor o rabino se interesa por otras maneras de llegar al conocimiento de las verdades espirituales, puede abordar el tema exponiendo su voluntad de profundizar en la comprensión de su propia fe. Haga hincapié en que el budismo es más una filosofía que una religión y que no exige la adoración de otros dioses. Relacione el zazen con la tradición contemplativa de su propia religión.

P He sufrido la pérdida de un ser querido y me cuesta practicar el zazen. ¿Qué puedo hacer?

R La respuesta tradicional sería que continuase practicando y esperase a que el sentimiento de dolor desapareciese (al final lo haría). Sin embargo, un roshi actual le animaría a buscar ayuda profesional y a moderar la práctica del zazen o incluso a abandonarla si le resulta demasiado dolorosa.



8 Actividades zen

Las actividades zen nos ayudarán a abrir la mente a la posibilidad de la Iluminación, permitiéndonos ser realmente «no-mente» *(mu-shin)* y quedarnos absortos sin concentrarnos.

Estar ausente de una manera controlada

Si se concentra en intentar vaciar la mente, no lo logrará nunca, precisamente porque estará concentrándose en ello. Pero si su cuerpo se entrega por completo a actividades en las que los movimientos se practican de manera reiterativa hasta que se vuelven mecánicos, llegará un momento en el que la mente alcanzará ese estado en que no necesita concentrarse porque el cuerpo habrá asumido el control. Es como intentar estar ausente de una manera controlada.

«La vía hacia la meta no puede ser medida. ¿Qué importancia tienen las semanas, los meses, los años?»

«Pero, ¿qué sucede si tengo que interrumpir [el entrenamiento] en la mitad?»

«Una vez que verdaderamente se carece de yo, se puede interrumpir en cualquier momento. Siga practicando eso.»

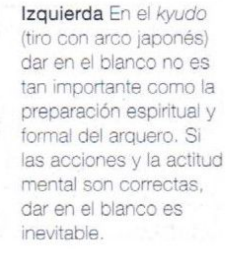
«Y, así pues, volvimos a comenzar desde el principio, como si todo lo aprendido hasta entonces hubiese sido inútil.»

Eugen Herrigel, *El zen en el arte del tiro con arco*



“¡Oh, qué maravilla!
¡Oh, qué milagro!
Recojo leña
y voy a por agua.”

PANG-YUN
POETA CHINO
740-808 C.E.



Izquierda En el *kyudo* (tiro con arco japonés) dar en el blanco no es tan importante como la preparación espiritual y formal del arquero. Si las acciones y la actitud mental son correctas, dar en el blanco es inevitable.

La vía del cepillo de dientes

Usted puede lograr ese estado, al menos hasta cierto punto. Imagínese que ya es hora de irse a la cama. Usted toma el dentífrico y el cepillo de dientes; en ese orden: uno detrás del otro. Sujeta el cepillo de dientes con la mano o lo coloca en un vaso, sobre la repisa o se lo mete en la boca. Usted sabe de forma instintiva cuántas vueltas tiene que dar a la tapa del tubo para desenroscarla y sacar la pasta. Seguramente comienza a cepillarse siempre por el mismo lado. Y lo más probable es que se cepille cada lado el mismo número de veces. Puede realizar esta actividad sin concentrarse porque se repite cada día y porque los pasos son siempre los mismos. Mientras nos cepillamos los dientes la mayoría de nosotros piensa en otra cosa: en el trabajo, en cuestiones familiares, en la reunión de mañana. El cuerpo ha asumido el control, permitiendo que la mente se ocupe de otras cosas. Concéntrese en una actividad y, cuando el cuerpo asuma el control, la mente podrá liberarse.

El disparo de una flecha debería ser como si se hubiese roto la cuerda. El arco no lo percibe, yo tampoco lo percibo. Esto es importante. Los principiantes deben alcanzar este estado tensando el arco y apuntando con la respiración aah y soltando la flecha con el sonido umm.

La respiración de los principiantes o es acelerada o se retiene. Se aspira y se espira sin control, y hace falta entrenarse. Esto también es válido para las artes: si no se domina la respiración, no se domina el arte. Nadie puede ser llamado maestro, aunque dispare con éxito, si su respiración no es regular.

Manual de tiro con arco de la escuela Yoshida, siglo XVI.



Izquierda El kyudo, o la vía del tiro con arco, sea tal vez la más representativa de las artes marciales influidas por el zen. La forma y el control son el resultado de la instrucción directa de un maestro y de años de disciplina.

¿Qué son las actividades zen?

Las actividades tradicionales zen de Japón incluyen (aunque no se limitan a) la caligrafía, la pintura, el arte de la espada, el tiro con arco y la ceremonia del té. Durante el período feudal, las mismas formaban parte de la educación de los nobles. (En un grado menor, se considera que el *No* —teatro con máscaras con un fuerte influjo zen—, la jardinería y determinadas formas de poesía, están muy influenciadas por el zen, si bien no presentan la misma estructura y disciplina que las actividades antes citadas.) Las similitudes entre estas actividades no son evidentes a primera vista, pero en cada una hay elementos representativos del zen. Todas son actividades solitarias, aunque pueden practicarse en grupo; requieren las enseñanzas de un maestro de la tradición oral; tienen formas fijas que deben ser respetadas, y su objetivo no es tan simple como parece.

Si usted practica el tiro con arco a la manera occidental y da casi siempre en el blanco, no cabe duda de que se le considerará un buen arquero. El *kyudo* japonés (la vía del arco, que emplea un arco de bambú y ratán de más de 2 metros de altura) adopta la visión zen en su aprendizaje, en el que se da más importancia a la preparación mental y formal para disparar la flecha que al hecho de dar en el blanco. Si todos los pasos previos se realizan correctamente, la flecha hará diana. El practicante no se concentra en este resultado, sino más bien en los aspectos formales establecidos, que hay que respetar: el lugar, la postura, la posición de las manos, la forma de sostener el arco, la concentración de la mirada, el ángulo, el número de flechas que hay que disparar, el ritmo. Al final estas acciones se vuelven mecánicas: una cosa menos en la que concentrarse.

“Si no confías lo suficiente en ti mismo de un modo espontáneo, perseguirás con frenesí toda clase de objetivos, y esos objetivos te cambiarán, y no podrás ser independiente.”

LIN-JI
MAESTRO ZEN
?-866

Liberar la mente

Las actividades zen tradicionales pueden parecer rígidas en extremo por su búsqueda de la perfección y su atención a los más mínimos detalles. No obstante, sólo mediante la repetición de los actos el cuerpo asume el control y permite a la mente liberarse de la concentración. En la ceremonia del té la colocación de los utensilios en torno al practicante responde a motivos ergonómicos; aquellos que se usan más deben estar más cerca, y la distancia entre ellos calcularse con cuidado a fin de no volcarlos o golpearlos involuntariamente. Al principio parece muy engorroso recordar que la tetera debe estar a mano, a la derecha del tarro para el té, y que el paño debe estar doblado y colocado a la izquierda de la rodilla izquierda. Sin embargo, con el tiempo el practicante sabe exactamente dónde se hallan todos los utensilios, ya que siempre se colocan en el mismo sitio y allí se vuelven a dejar. Una cosa menos que hay que recordar.

La complejidad de cualquier actividad zen impide que pueda aprenderse de una sola vez. En cada lección se dominará sólo una parte. Los buenos profesores hacen que los alumnos presten atención a un solo detalle de la actividad aunque se realice en su totalidad, ya sea la ceremonia del té, el tiro con arco o los *kata* (ejercicios) del karate.



Izquierda La ceremonia del té es como una danza de las manos. Cada utensilio ocupa un lugar preciso y tiene un uso concreto. El maestro de té experimentado armoniza sus movimientos con la respiración.

La transmisión de las artes en Japón

De la misma manera que el zen siempre ha contado con la transmisión directa de la sabiduría, también la mayoría de las instituciones culturales y artísticas de Japón se han basado en la relación maestro-discípulo. Se trate de la ceremonia del té, la fabricación de espadas, el arte del lacado, la cerámica, la danza, el teatro *kabuki* o la pintura, el aprendizaje siempre ha consistido en un prolongado período de estudios. En casi todos los casos hay una «base» tradicional —un nivel elemental de maestría— que debe alcanzarse antes de permitirle al aprendiz que encuentre su propio estilo. En el ámbito de la pintura este nivel básico comienza con la representación de bambús, orquídeas, ciruelas y crisantemos empleando todas las técnicas pictóricas. El arte de la caligrafía comienza con el aprendizaje de las diferentes pinceladas, y sus combinaciones, de la escritura administrativa antes de pasar a otro estilo.

La transmisión del patrimonio



Algunas artes se han transmitido de padres a hijos, de manera que la tradición jamás se ha perdido. De generación en generación el cabeza de familia recibe los secretos y los transmite a su vez. La escuela de té Urasenke está dirigida por el decimoquinto descendiente directo de Sen Rikyu, maestro del siglo XVII que codificó el «teísmo» moderno. A la cabeza del linaje raku de ceramistas se encuentra un maestro de la decimocuarta generación. Hay escuelas que son conservadoras en lo que respecta a su arte —es decir, que mantienen las antiguas formas—, mientras que otras realizan sus propias interpretaciones.

Derecha Todas las actividades zen, desde la caligrafía hasta la ceremonia del té, requieren un largo período de aprendizaje. La caligrafía requiere un equilibrio entre control y espontaneidad. El estilo contemporáneo de este tarro lacado convierte las espirales y hojas de gingko tradicionales en un diseño abstracto.

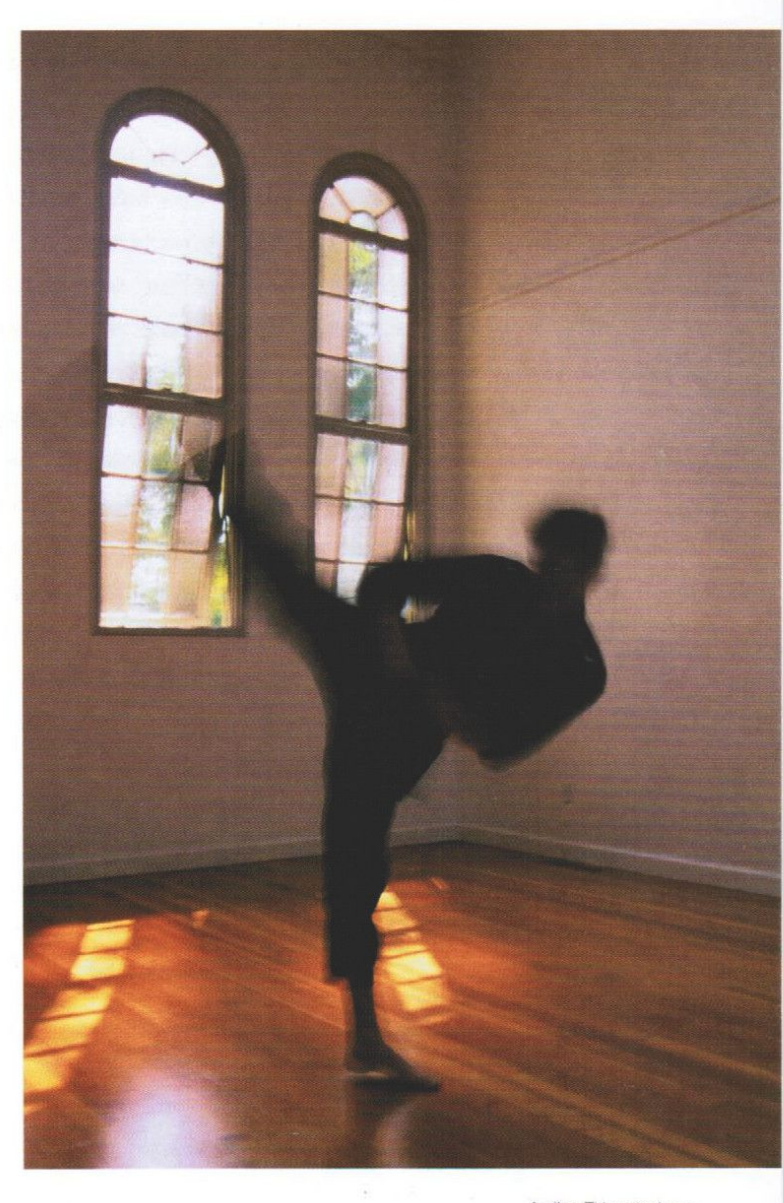




Las artes marciales

Las artes marciales han seguido la misma tradición de transmisión de maestro a discípulo. Desde los comienzos del período feudal en Japón, en el siglo XII, los guerreros siempre han salido en busca de legendarios maestros de tiro con arco o esgrima a fin de estudiar sus técnicas y aprender sus secretos. La relación entre el budismo y las artes marciales en Japón se basa en la idea de la naturaleza temporal de la existencia, idea que ayudó a los guerreros a prepararse para un fin inevitable y una gloriosa muerte en batalla. La relación con el zen tenía más que ver con la manera en que éste aborda el aprendizaje y la ortodoxia. Despojado de las ceremonias y el boato del budismo cortesano, el zen era una metáfora de la esencia del éxito en el estudio y práctica de la lucha. La búsqueda de la verdad en el zen era como la búsqueda del ataque o la defensa perfectos.

La repetición de formas y movimientos se ve en los grupos de kata que se practican en todas las artes marciales de Japón: *iaido* (espada), *jodo* (lucha de bastones), *kendo* (esgrima), *karatedo* (lucha sin armas) y *kyudo* (tiro con arco). Al convertirse el movimiento y la reacción en algo natural para el practicante, el cuerpo asume el control y la mente se libera de los pensamientos de muerte o supervivencia, éxito o fracaso. El objetivo es la reacción perfecta sin pensamiento. Un ejemplo de ello es el famoso espadachín, poeta, artista y practicante zen Miyamoto Musashi (1584-1645), cuya postura de lucha fue llamada «abierto en los ocho lados». En la misma, el espadachín, con dos espadas, no deja al adversario punto alguno por el que atacar. Su fama y habilidad crecieron hasta tal punto que dejó de emplear espadas y las sustituyó por bastones de madera a fin de que sus adversarios tuviesen las mismas oportunidades que él.



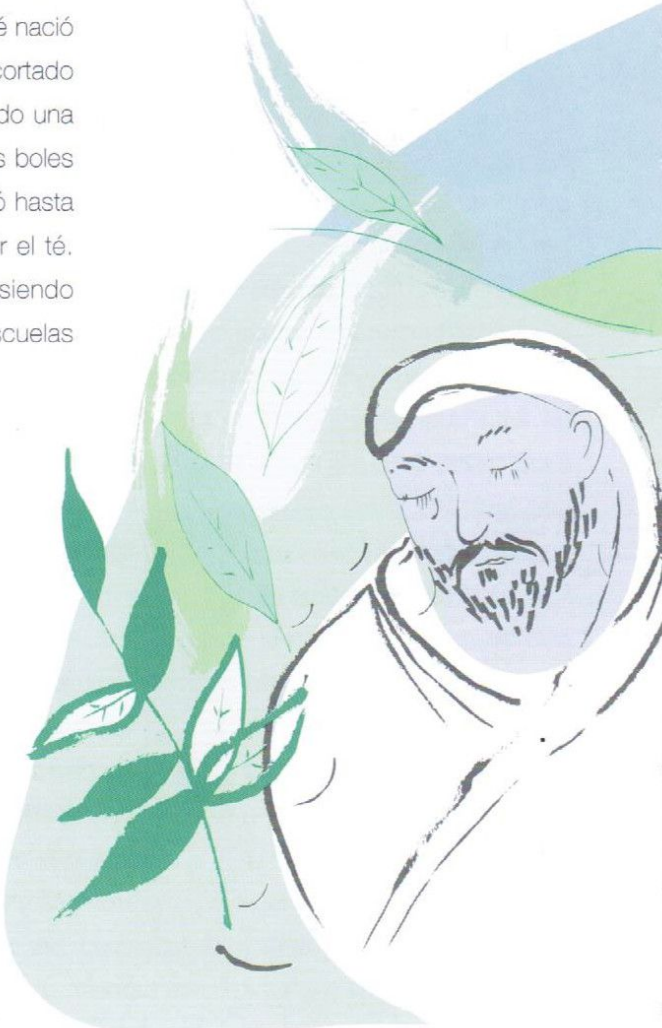
Arriba El karatedo se basa en ejercicios creados por los maestros budistas chinos del Templo de Shao-lin. El aikido, el judo, el jiu-jitsu y las armas proceden de las técnicas de lucha.

La espuma del jade líquido

La ceremonia del té es tal vez una de las actividades sociales menos comprendidas y más complejas. Pese a que en casi todas las culturas existen costumbres sociales relacionadas con la bebida, muy pocas han adoptado la etiqueta, la tradición y el ritual que, hasta un grado muy elevado, tienen en el zen. Desde sus más remotos comienzos el ritual del té estuvo estrechamente relacionado con el zen (según la leyenda, la planta de té nació de los párpados de Bodhidharma, los cuales se había cortado para no dormirse durante el zazen). Lo que empezó siendo una actividad práctica —la de pasar el té en polvo en grandes boles a los monjes antes del zazen—, con los siglos evolucionó hasta adoptar unas formas establecidas para preparar y servir el té. Sus mayores maestros fueron sacerdotes, y así sigue siendo hoy en día: los responsables de todas las principales escuelas de té son sacerdotes budistas, cuando no zen.

Abajo Dos boles decorados según la sensibilidad zen: una cabaña retirada, un cerezo en flor y unas hojas que caen al río.







Izquierda Cuenta la leyenda que el té nació de los párpados de Bodhidharma, que él mismo se cortó para permanecer despierto durante el zazen.

En esencia, la ceremonia del té sólo consiste en preparar y servir el té de una determinada manera. La ceremonia del té «moderna» se desarrolló a partir de una ceremonia al estilo cortesano, y fue «codificada» en su forma actual por Sen Rikyu (sacerdote/monje zen y maestro de té) en el siglo XVII, a finales del período de guerras civiles de Japón. Fue maestro de té de dos señores de la guerra sucesivos, que controlaban casi todo Japón, y su sentido estético, opiniones y filosofía se convirtieron en las normas de la ceremonia. Fue responsable tanto de la cultura material (jardines, cabañas para el té, boles, utensilios, caligrafía, etc.) como de la filosofía del «te-ísmo» o *sado* (la vía del té). Esta filosofía se puede resumir en dos puntos principales:

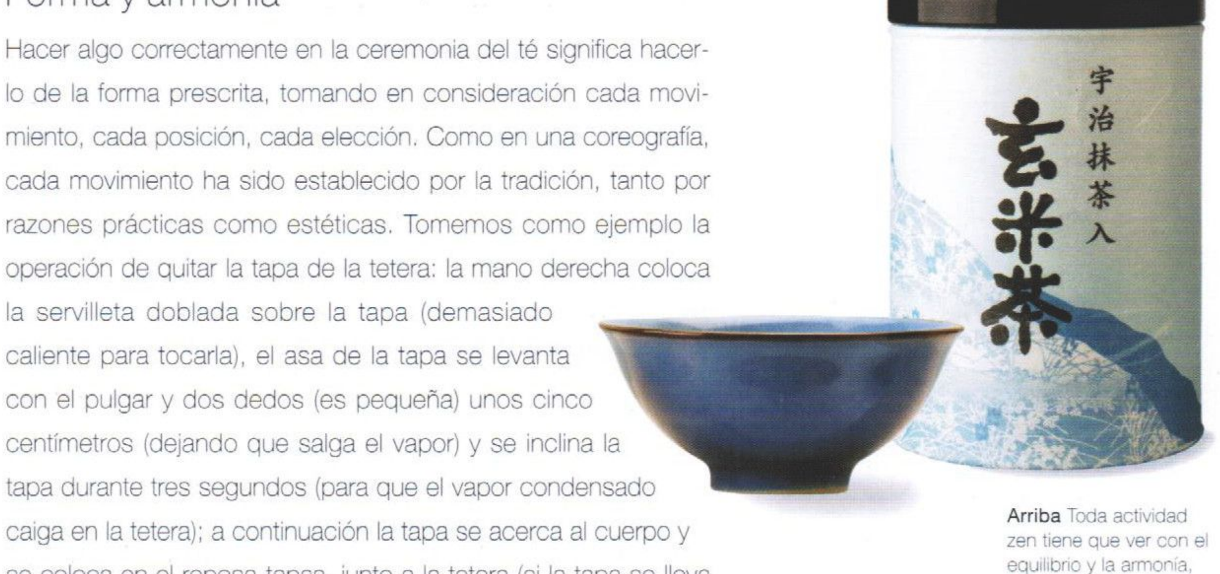
- Sensibilidad para hacer algo correctamente
- Sensibilidad para lograr una sensación de equilibrio o de armonía en todo lo que se hace.

Cuando se le preguntaba por el secreto del té, Sen Rikyu daba una típica respuesta zen:

“Es sólo esto... Primero hay que hervir el agua, luego hacer la infusión de té, y beberla de un modo adecuado. Eso es todo lo que hay que saber. Si alguno de los presentes ya sabe cómo hacerlo, me encantaría ser su discípulo.”

Forma y armonía

Hacer algo correctamente en la ceremonia del té significa hacerlo de la forma prescrita, tomando en consideración cada movimiento, cada posición, cada elección. Como en una coreografía, cada movimiento ha sido establecido por la tradición, tanto por razones prácticas como estéticas. Tomemos como ejemplo la operación de quitar la tapa de la tetera: la mano derecha coloca la servilleta doblada sobre la tapa (demasiado caliente para tocarla), el asa de la tapa se levanta con el pulgar y dos dedos (es pequeña) unos cinco centímetros (dejando que salga el vapor) y se inclina la tapa durante tres segundos (para que el vapor condensado caiga en la tetera); a continuación la tapa se acerca al cuerpo y se coloca en el reposa-tapas, junto a la tetera (si la tapa se lleva directamente de la tetera al reposa-tapas, la manga del kimono puede prender).



Arriba Toda actividad zen tiene que ver con el equilibrio y la armonía, como en el contraste entre colores claros o brillantes y tonos más oscuros y sobrios.

Con el tiempo incorporará estos elementos a su vida diaria, en la manera en que maneja los palillos, toma un bol de arroz o vierte el té. Sin embargo, la forma no lo es todo, y la sensibilidad para hacer las cosas correctamente también significa decidir cuáles son las prioridades y los objetivos de una actividad.

A un nivel básico, la sensación de armonía puede ser algo tan sencillo como colocar un bol muy decorado junto a un tarro de té sobrio; un equilibrio entre luces y sombras; la sinceridad en invertir mucho esfuerzo y poco dinero. Por ejemplo, las cosas pesadas deben manejarse de manera que parezcan livianas, y las livianas, pesadas. En verano se debe intentar evocar una sensación de frescor y en invierno de calidez.

La opinión de Sen Rikyu



Tras una reunión de té en la que sus colegas criticaron al anfitrión por su torpeza y la escasa atención a las formas durante la preparación, Sen Rikyu manifestó una opinión contraria, viendo en los pequeños errores del anfitrión el deseo de servir a los numerosos invitados de manera eficiente y armoniosa.

Un encuentro, una oportunidad

Aún más importante es el equilibrio entre el anfitrión y el invitado, que se resume en el término japonés *ichi-go, ichi-e* (un encuentro, una oportunidad). En cualquier reunión, tanto el anfitrión como el invitado tienen una responsabilidad hacia el otro, y en la ceremonia del té (y hasta cierto punto en todo Japón) esto significa que el anfitrión se encarga de proporcionar lo mejor en materia de refrigerios y de diversión, utilizando su mejor vajilla, exhibiendo los tesoros de la familia y haciendo un esfuerzo adicional. Las responsabilidades de los invitados, por otra parte, incluyen apreciar lo que se les ofrece, tener cuidado con la vajilla de la casa y ser atentos con el anfitrión o entretenerlo.

Derecha Es responsabilidad tanto del anfitrión como del invitado que la reunión sea un éxito. En los hogares, oficinas, hoteles y templos japoneses, el té y los refrigerios se preparan justo antes de que lleguen los invitados para darles la bienvenida.



Sen Rikyu y el bromista



Una historia relata que un día Sen Rikyu se dirigía a casa de un conocido bromista a tomar el té. En el sendero del jardín se encontró con un gran agujero, apenas disimulado con hojas de bambú. Rikyu amablemente se dejó caer en el agujero. El anfitrión acudió, pidiendo mil disculpas, y condujo a Rikyu a un baño ya preparado, le entregó nuevas ropas y lo llevó al salón de té. Si Rikyu hubiese evitado el agujero, la reunión no hubiese sido tan perfecta como el anfitrión tenía en mente.

El zen y llevar un diario

Desde que existe la escritura la gente ha anotado sus actividades cotidianas o ha llevado diarios en los que recogía sus pensamientos y secretos más íntimos. Quizás usted sea una de esas personas. Tal vez no lo sepa, pero si lleva un diario está realizando un tipo de práctica que, con unas cuantas modificaciones, podría complementar o incluso enriquecer su zazen.

Natalie Goldberg ha escrito varios libros en los que ha investigado la relación causal entre el zen y llevar un diario con el propósito específico de «liberar al autor que uno lleva dentro» y superar los obstáculos internos a la hora de escribir. Su primer libro, *Writing Down the Bones,* se convirtió en un best-seller al que siguieron varias continuaciones. Su manera de entender la forma de escribir un diario no coincide con la de Samuel Pepys. Más bien es una especie de zazen escrito. Constituye un medio para superar el bloqueo del escritor, que inevitablemente surge cuando nuestro «crítico interior» anula el impulso creativo con dudas y pesimismo. En *Writing Down the Bones* Goldberg formuló siete normas para llevar un diario como forma de zazen:

- Mantenga la mano en movimiento. No deje de escribir, no importa lo que sea. Si cuenta con 10 minutos al día para escribir su diario, escriba durante todo ese tiempo.
- Deje de controlar. Diga exactamente lo que quiera decir, sin preocuparse de si es o no políticamente correcto, de la propia imagen o de «quién llegará a leer esto».
- Sea específico. Supere las etiquetas y los adjetivos superficiales: use todos sus sentidos para describir a las personas, los objetos y los sentimientos. Diga «un KIA» y no «un coche»; «el documental de tal cadena» y no «un programa de televisión».
- No piense. No critique, no interprete y, sobre todo, no se detenga. Simplemente déjese fluir.

- No preste atención a la puntuación, la ortografía y la gramática. No se detenga en los detalles. Siempre podrá volver sobre sus pasos y recoger las pepitas de oro.
- Usted es libre de escribir todo lo mal que quiera. Dese permiso para ser malo, equivocarse, soltar perogrulladas y tópicos. Simplemente escriba.
- Vaya directo a la yugular. No eluda los temas desagradables si está escribiendo sobre ellos. Escribir bien es difícil. Si evita lo doloroso, su escritura podrá ser maravillosa, pero también será distante y abstracta.

Al igual que con el zazen, lo importante es escribir cada día: da igual que no tenga ganas. Lo ideal sería que escribiese el mismo tiempo cada día. Goldberg sugiere el empleo de una estilográfica en lugar de un bolígrafo, porque proporciona un mayor control táctil.

Goldberg fue una estudiante zen concienzuda. Discípula de Katagiri Roshi, recibió a su vez la ordenación. En su libro describe la profunda conexión espiritual y afectuosa que le unió a él, si bien en un momento dado el maestro le aconsejó que se olvidase del zazen y practicara a través de la escritura. Esto ilustra la idea de que, sea lo que sea lo que a usted le apasione, puede convertirse en una actividad zen, tan válida o incluso más que el zazen.

Derecha La consciencia no está limitada a la práctica del zazen: para el practicante todo lo que se hace con atención y concentración puede ser zazen. Llevar un diario es otra manera de vaciar y calmar la mente.

El Buda se rió: el zen y el humor

Una noche muy fría Dan Xia se refugió en un templo budista. Como no tenía suficiente leña para alimentar el fuego, arrojó a las llamas una de las imágenes de Buda del altar. El guardián del templo se horrorizó ante tal sacrilegio y censuró a Dan Xia por su irreverencia. Con toda tranquilidad, Dan Xia comenzó a rebuscar entre las brasas con un palo, diciendo: «A ver si logro encontrar las sagradas reliquias.»

El sorprendido y enfurecido guardián preguntó entonces: «¿Cómo vas a obtener sagradas reliquias de un Buda de madera?»

«Si no hay reliquias que encontrar», replicó Dan Xia, «¿cómo dices que esto es un Buda? Y si no es un Buda, ¿qué sacrilegio he cometido? ¿Te importaría que echara al fuego esos dos otros Budas?»

Tradicional



Arriba El humor ocupa un lugar importante en las enseñanzas y actividades zen. En el teatro Kabuki y No las máscaras expresan una amplia gama de emociones.

Derecha «Los rollos de animales» de Toba Sojo, del siglo XII, fueron una sátira contra el clero de la iglesia budista oficial donde los monos eran cortesanos y las ranas abades y altos clérigos que dirigen a los conejos.

Más que ninguna otra escuela budista, el zen utiliza el humor para enseñar y facilitar la comprensión, burlándose de sí mismo y del lado serio de la religión y la filosofía (curiosa costumbre heredada del taoísmo). El zen puede ser irreverente, ridículo y absurdo, pero rara vez es simplista o ingenuo, como a primera vista pudiera parecer. Tomemos, por ejemplo, la historia de Siddharta Gautama y la flor. La sonrisa de Maha-kashyapa era irreverente y espontánea (en algunas imágenes de «La muerte del Buda» aparece riendo, cuando todos los demás lloran), pero la razón de su reacción no resulta fácil de comprender. Algunos afirman que sonrió porque comprendió que la flor representa la vida y la inevitable muerte, es decir, el ciclo de la reencarnación, que en aquel momento supo cómo superar. También es posible que supiese entonces que él sería el sucesor del Buda y se riera nerviosamente. Nunca lo sabremos.

Daikoku, el Dios de la Felicidad, aparece con frecuencia en muchas pinturas, al igual que Bodhidharma, con un aspecto vulgar y descuidado. En una famosa *ukiyo-e* (xilografía) de Hokusai se yuxtaponen el rudo estilo pictórico zen y el refinado estilo xilográfico para representar a Bodhidharma y a una cortesana, pero aparecen con los estilos y los vestidos invertidos. Y el comentario que rodea un círculo realizado de una sola pincelada, obra del maestro soto Zuigaku Renpo, reza así: «Enso [un círculo], no te cortes las uñas si no hay suficiente luz.» Pero el humor zen es quizá más evidente en las respuestas de los maestros durante la instrucción. Quienes buscan la sabiduría con frecuencia reciben de sus maestros respuestas que parecen carecer de sentido o que no tienen nada que ver con lo que han preguntado.

En una ocasión, un novicio le dijo a Joshu: «Acabo de entrar en la comunidad de su templo. Por favor, instrúyame.»

Joshu le preguntó entonces: «¿Has desayunado?»

El monje respondió: «Sí.»

Y Joshu añadió: «Entonces ve a lavar el cuenco.»

Tradicional

Éste es otro ejemplo de humor zen que no es tan simple como a primera vista parece. La instrucción del maestro puede estar dirigida a enseñar al monje el concepto de situación y acción, o puede que el maestro simplemente quisiera un monasterio ordenado. En cualquier caso, con una respuesta muy directa que elimina cualquier explicación, Joshu llega al meollo de la cuestión.



Actividades zen

10 preguntas y respuestas

P ¿Tendré que aficionarme a actividades japonesas como el karate o la ceremonia del té?

R El número de actividades que se pueden abordar desde una perspectiva zen es infinito. Sin embargo, descubrirá que resulta difícil adaptar el zen a actividades en las que se depende de los demás, como los deportes en equipo. Las actividades que se basan en la habilidad, en especial aquellas en las que se realizan acciones repetitivas y poseen una meta definida, son las más adecuadas para los estudiantes de zen.



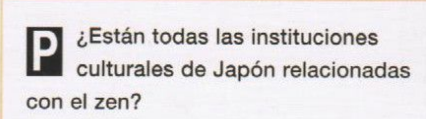
P ¿Son algunas actividades más zen que otras?



R Las actividades que requieren habilidad y concentración, y que no dependen de la suerte, son las más fácilmente adaptables. Un buen ejemplo es el golf: aunque el resultado de cada golpe no es enteramente predecible, a mayor habilidad, mayor éxito, y sus acciones y movimientos son repetitivos.

P Me gusta divertirme cuando practico mis aficiones y deportes. ¿Dejaré de disfrutar?

R Cualquier actividad puede realizarse desde una perspectiva zen. Piense en los dedos de un pianista, que parecen volar por el teclado de una manera espontánea. Puede parecer divertido, pero imagínese que fuese usted pianista profesional y tuviese que ensayar todos los días. Todas las actividades pueden emprenderse de diferentes maneras, es sólo una cuestión de perspectiva.



P ¿Están todas las instituciones culturales de Japón relacionadas con el zen?



R No, aunque sí lo están muchas de las que se desarrollaron durante el período feudal. Las artes cultas de la pintura, la música y la caligrafía están relacionadas con el zen, al igual que las artes marciales y la ceremonia del té. Algunas artes escénicas como el teatro No, la danza clásica y el toque del tambor tienen sus raíces en la filosofía zen, pero en realidad no se consideran actividades zen.



P **¿Puede el arte culinario ser zen?**

R Claro que sí. La cocina reúne todos los requisitos de una actividad zen tradicional: una serie de pasos que se van repitiendo, concentración y un objetivo, y a menudo sus secretos se transmiten de maestro a discípulo. Algunas actividades culinarias tienen un carácter muy zen, como la elaboración de pasteles (es esencial dominar todos los pasos y las técnicas).

P **¿Qué es la maestría?**



R Es una actividad perfectamente ejecutada, pero hecha sin esfuerzo e inconscientemente, como cuando se estampa una firma.

P **Para aprender, ¿necesito un maestro?**

R Es preferible, pero no esencial. Hay muchas personas que poseen la suficiente disciplina para abordar y analizar una actividad por sí mismas, de tal manera que pueden guiar sus propios pasos y progreso. Pero hay otras que encuentran su camino más fácilmente si hay alguien que las oriente en la dirección correcta. Un roshi puede hacerle descubrir facetas completamente nuevas en sus estudios.



P **¿No es la experiencia la mejor maestra?**



R Eso parece, pero ¿tiene que ser todo una experiencia personal? La frustración que se siente cuando no se avanza puede ser terrible, especialmente en nuestro mundo moderno, en el que el tiempo es tan valorado. También se puede aprender a jugar a golf sin tomar ni una lección, pero incluso el talento natural mejora con los consejos de los demás.

P **¿Existe contradicción entre la naturaleza pacífica del budismo y la práctica zen de las artes marciales?**



R En realidad no, puesto que en la actualidad son un deporte y no una técnica para matar. Las artes marciales son actividades zen porque son rápidas, físicas, estrictas y requieren una intensa concentración. El *gong-fu* chino, el karate y otras artes marciales tienen su origen en el estilo de lucha del Templo Shao-lin, que se desarrolló en un principio para aumentar la disciplina mental y física.

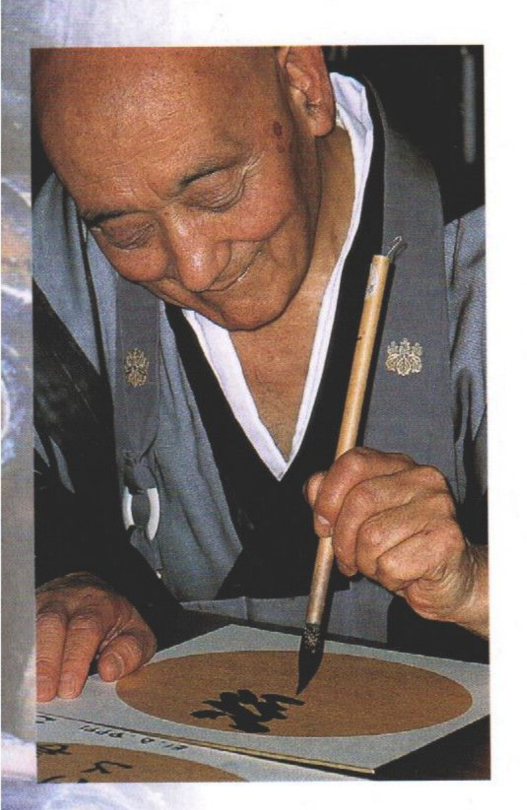
P **En el zen y las actividades zen, ¿qué hay de divertido?**



R El zen ofrece una gran libertad para burlarse del orden, el dogma y las normas. El «teísmo» de Sen Rikyu fue una respuesta moderna al carácter ritual de la ceremonia del té cortesana, mientras que la caligrafía posee unas formas y unos estilos tradicionales que los calígrafos zen quisieron superar mediante la exageración, la osadía y la espontaneidad.

9 El diseño zen

En la cultura popular actual, donde la imagen y las etiquetas parecen ser más importantes que su propia esencia, el adjetivo «zen» sirve para describir casi cualquier cosa o idea de inspiración asiática. Un sofá de cuero negro en una habitación casi vacía es «zen»; tres diminutos moluscos con un poco de salsa oscura y dos cebolletas es «zen»; una pequeña fuente de piedra en forma de escultura es «zen».



Desnudo, oscuro y sencillo

¿Qué tiene el zen para que pueda aplicarse a cosas tan dispares? ¿Qué relaciona esas imágenes con el zazen o el satori? ¿Dónde termina la «inspiración asiática» y comienza el «zen»? Para responder a estas preguntas debemos mirar con atención el diseño de Japón y Extremo Oriente; de este modo lograremos tener una idea más exacta del tema.

Afirmar que todo el arte japonés es minimalista, monocromo e inspirado en el zen es falso. Todos los países atraviesan períodos en los que la estética de los bienes materiales y el arte es exagerada y aparatosa, y períodos en los que por el contrario es sencilla y sobria. En China, el gusto imperante en muchas formas artísticas dependía de la dinastía que gobernaba. El arte de la dinastía Qing, por ejemplo, era llamativo, y se ha convertido en el estilo chino que mejor se conoce en Occidente. En Japón, desde el período Ashikaga, en el siglo XIV, siempre ha existido el gusto por lo sencillo, si bien sólo en un sector de la sociedad.

Izquierda La indumentaria formal de este monje indica que la caligrafía que realiza forma parte de un acontecimiento especial, como la celebración del año nuevo, una ordenación o una visita.

Pintura: la tradición Song

El estilo de la pintura de paisajes china, en concreto la realizada con pincel y tinta sobre papel, influyó de una manera notable en el desarrollo de los estilos zen de caligrafía y pintura. Los temas son sugeridos más que dibujados con detalle. La mezcla de tensión y sosiego de las pinturas Song —apreciables en el equilibrio entre vacío y lleno, claro y oscuro, curvo y recto, asimetría y perspectivas descentradas— también se observa en el diseño de jardines y de interiores, en la cerámica y en otras artes. La naturaleza monocroma y la atmósfera neblinosa de tales pinturas también influyeron en el desarrollo del tardío estilo del *wabi-cha* (estilo de la ceremonia del té). Los literatos de la dinastía Song fueron los responsables de la estética del retorno a la naturaleza, que exaltaba lo sencillo y lo rústico y que tuvo un gran impacto en la evolución de la ceremonia del té y de la arquitectura japonesas.

La pintura zen se diferencia de otros estilos de la tradición china por su temática y su manera de concebir el espacio. Muchas de las primeras obras chinas que inspiraron el estilo zen (los artistas de los siglos XII y XIII Mu Qi, Liang Kai y Shide) adoptaron el estilo de pincel grueso del paisaje Song y llevaron el tema a un primer plano, sin apenas fondo o bien sin fondo alguno. Las figuras (en muchos casos famosos seguidores del zen o personajes religiosos) se convirtieron en el punto focal: sus ropas y rostros tomaban vida gracias a pinceladas rápidamente ejecutadas, delicados detalles caligráficos, capas de pintura y tonos de tinta variados. De modo similar, las obras caligráficas se centraban en un único carácter (como «dualidad» o «mente») o en unos pocos (como un poema zen o un dicho), realizados en un estilo rudo y agresivo. Muchos calígrafos de las tradiciones más formales desacreditaron dichas obras tachándolas de poco refinadas.



Poesía: el arte del haiku

La pintura y la caligrafía japonesas conocieron a partir del siglo XVI dos estilos en los que la simplicidad era aún más manifiesta. El primer estilo está representado por el *enso,* un amplio círculo realizado de una sola pincelada alrededor del cual se escribía un comentario, o bien una simple línea o un conjunto formado por un círculo, un cuadrado y un triángulo. Relacionado con él, pero menos abstracto, se encuentra el estilo de pintura *haiku,* que unía el estilo del poema popular de tres versos y 17 sílabas con un estilo sencillo, casi primitivo, de pintura. Las obras del primer estilo tienden a ser dogmáticas e introspectivas, mientras que las del segundo son más ligeras y poseen más humor, con un matiz sentimental y melancólico budista, como corresponde a la obra de un monje/artista aficionado.

El haiku es una de la últimas formas poéticas aparecidas en Japón, mucho después del *waka* (31 sílabas) y del *renga* (poemas waka encadenados), además de otras formas chinas popularizadas en diferentes períodos. En los tres versos del haiku —de cinco, siete y cinco caracteres respectivamente— el poeta describe un ambiente, describe una acción y evoca una clara imagen, haciendo que el poema sea espiritual o filosófico más allá de los dos primeros versos descriptivos. El último verso es el que debe causar la impresión más profunda; es la parte reflexiva del poema al tiempo que alude a un significado filosófico más amplio.

Arriba La forma clásica de pintura y caligrafía zen unidas la constituye el poema enso, un círculo ejecutado con rapidez que representa la nada, la reencarnación, la mente, el hara, el bol de té, el estanque, etc.

Un ejemplo clásico de Basho

Furu ike ya	**Un viejo estanque;**
Kawazu tobikomu	**se zambulle una rana,**
Mizuno oto	**ruido del agua.**

El verso final no describe acción alguna, sino que sutilmente sugiere la desaparición de la rana. También encierra una alusión espiritual a la causalidad budista: el sonido causa el movimiento, el movimiento causa las ondas, las ondas se extienden por el agua. Refleja el sentimiento inherente a la mayoría de formas artísticas japonesas, denominado *mono no aware:* un sentimiento de finitud, melancolía, soledad y vacío. El poema comienza con una sola rana y concluye sin la rana siquiera, sólo queda el estanque.

Diseño: la panorámica vacía

La pintura y la caligrafía de la escuela de los literatos y las tradiciones zen de diseño son aún más notables por su influjo sobre el desarrollo del equilibrio y la armonía espacial. En la práctica totalidad de la pintura europea (naturalezas muertas, paisajes, retratos) la mirada es atraída al centro del espacio, que se extiende horizontalmente. *Los girasoles* de Van Gogh, *La Gioconda* de Da Vinci y *La escuela de Atenas* de Miguel Ángel atraen la mirada al centro, y ambos lados se equilibran (izquierda y derecha) con actividad, figuras o color: el espacio aparece completamente lleno. En cambio, la simetría y la ocupación del espacio no suelen ser del gusto de los artistas chinos, japoneses y coreanos, cuyas tradiciones hacen que el punto de atracción se sitúe en la parte inferior de la obra, obligando a observarla de abajo arriba o hacia una esquina inferior (alineado con un texto caligráfico en el extremo superior). Grandes espacios de la obra con frecuencia se dejan vacíos, y se hace mayor hincapié en las áreas que se pintan. En el arte y el diseño japoneses predomina la técnica de destacar una esquina o un lateral y dejar otros espacios desnudos, como puede observarse en la distribución de las viviendas, la comida, la cerámica y el laqueado.

Abajo Pintura de estilo haiku con un poema en el que se compara a una rana con el Buda. La forma caligráfica de la rana está realizada con once pinceladas.

Debajo En esta pintura de estilo chino la perspectiva con nubes nos indica que las oscuras prominencias del centro representan montañas lejanas.





Chanoyu: «Agua caliente para el té»

No hay institución o movimiento que haya tenido tanto peso en el diseño japonés como la ceremonia del té, en gran medida porque desde el siglo XV ha sido un medio para transmitir las tradiciones artísticas. Puesto que la ceremonia del té atrajo el interés tanto de los ricos como de los poderosos (formaba parte de la refinada educación de los caballeros), y que fue patrocinada por las figuras políticas más destacadas de la época (entre los mecenas de Sen Rikyu figuraban Oda Nobunaga, unificador del país, y Toyotomi Hideyoshi, más tarde *kampaku* o dirigente político de Japón), el sentido estético del «teísmo» se convirtió en el auténtico sentido estético nacional en materia de diseño.

El sentido estético de Rikyu es un reflejo de los gustos de la clase comerciante. Si en sus primeros tiempos el zen representó una reacción parcial contra la fastuosidad del clero budista y los rituales cortesanos, de manera parecida la ceremonia del té establecida por Rikyu acabó con gran parte del boato y la extravagancia de la ceremonia del té cortesana (atriles, bandejas y utensilios decorativos, por ejemplo). Los elementos que añadió reflejaban las nuevas tradiciones de la época, que con el tiempo se convertirían en lugares comunes de la cultura japonesa: las esteras *tatami*, los nuevos estilos de cerámica (como el *raku* y el *oribe*), los calcetines *tabi*, la comida *kaiseki*. El sentido estético de Rikyu llegaría a convertirse en un referente: la forma, el tamaño, el color, el material y el uso se compararían con lo que «Rikyu prefería».

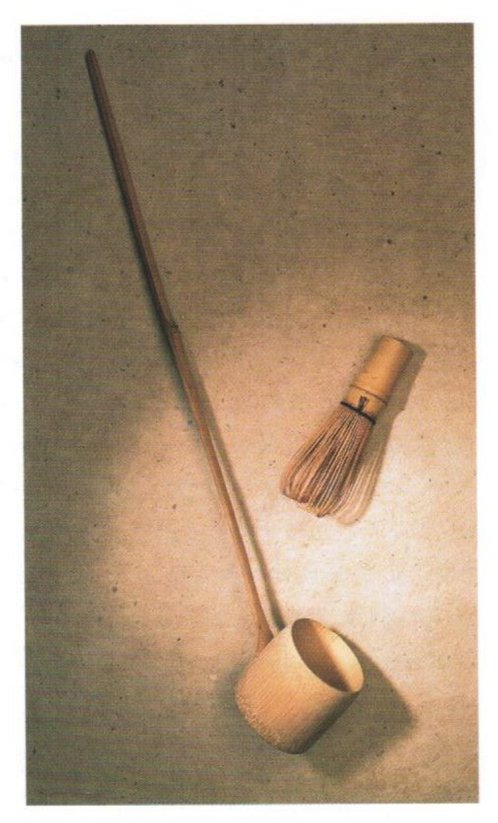


Derecha Los llamativos kimonos de estas jóvenes indican que esta reunión forma parte de las ceremonias de la mayoría de edad (15 de enero). La angulosa jarra de agua *(izquierda)*, ha sido elegida para compensar la redondez del brasero y la tetera *(derecha)*.



El gusto estético de Rikyu se basaba en el «equilibrio», una vía media. Los objetos pesados se manejan como si fuesen ligeros y viceversa. Se evoca el frío en verano y el calor en invierno. No se desdeña el color, pero se combina con piezas poco ornamentadas. Las estaciones, las circunstancias e incluso el clima influyeron en la estética del salón de té.

En el desarrollo del *chanoyu* (literalmente «agua caliente para el té», nombre habitual de la ceremonia del té, mientras que *sado* significa «la vía del té» o «teísmo») Rikyu se dejó guiar por dos principios estéticos: el *wabi* (elegancia refinada) y el *sabi* (serenidad). Ambos términos tienen un significado mucho más amplio de lo que indica su traducción, y son muy difíciles de definir y precisar, incluso en japonés, aunque puede hacerse por medio de ejemplos. Posiblemente estos dos principios, más que otros, sean los que mejor definan lo que en la actualidad se considera «zen».

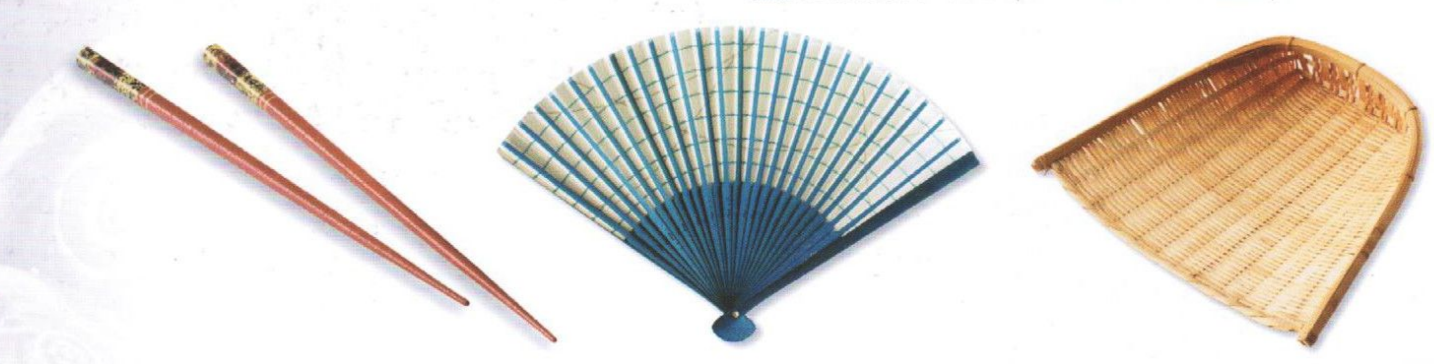


Arriba y abajo El bambú se utiliza en Japón para gran cantidad de objetos. El *Chashaku* (cazo para el té, *arriba izquierda*) y el *chasen* (batidor, *arriba derecha*) están hábilmente realizados en bambú. El cazo consta de sólo dos piezas y el batidor es un trozo de bambú cortado a tiras.

Wabi

Wabi es el gusto estético por lo natural, por lo sencillo, práctico y nada ostentoso. Un buen ejemplo es el propio salón de té: pequeño pero cómodo y funcional, construido en madera lisa y con el suelo cubierto de esteras de paja. El salón de té clásico y más popular tiene el tamaño de cuatro esteras tatami (aproximadamente tres metros cuadrados).

Representativo del gusto wabi es el bambú. Fue elogiado por Rikyu por ser un material sumamente apropiado para la ceremonia del té, debido a su duración, flexibilidad y adaptabilidad. Un sencillo pedazo de bambú cilíndrico, cortado de un tallo maduro a la altura de un nudo, sirve como reposa-tapas; un tallo más delgado, cortado verticalmente en finas tiras, se convierte en un batidor; una sección del tallo se transforma en un cazo con otro trozo de bambú que servirá de mango; un pedazo de bambú cuyo extremo, plano y ancho, tenga la curvatura adecuada, se convierte en una cuchara de té. Añádase a esto un jarrón para flores, las varillas de un abanico, los palillos para la ceremonia del té y otras cosas y comprobaremos la versatilidad del bambú. Aunque las cucharas de té también se hacen de marfil y maderas preciosas, y los jarrones, de bronce y porcelana, el gran número de objetos sencillos hechos de bambú que han sido catalogados como Utensilios Culturales Importantes y Tesoros Nacionales en Japón demuestra la alta consideración de la que disfruta esta materia prima.



Sabi

El sabi añade al wabi una sensación de melancolía y de cierta soledad que recuerda a las pinturas de paisajes neblinosos y monocromos. Ello explica la preferencia del zen por los días nublados antes que los días luminosos y soleados; por el amanecer o el atardecer antes que el mediodía; los colores apagados y oscuros antes que los chillones y brillantes; por «menos» antes que «más». Un buen ejemplo lo constituyen los arreglos florales para la ceremonia del té (distintos al ikebana, una tradición más popular), en los que una simple camelia o, como mucho, unas cuantas flores silvestres se disponen de forma natural en un jarrón de bambú o de bronce viejo. Éstos contrastan vivamente con los arreglos florales occidentales, en los que predominan el colorido y la simetría.

Pero, ¿qué es el diseño zen?



Como los buenos maestros zen, en este capítulo en realidad no hemos dado respuestas ni hemos ofrecido una idea clara de lo que es el diseño zen, quizá porque el mismo concepto (al igual que el wabi-sabi) es lo bastante amplio como para que se modifique con el tiempo, como los gustos. Hace unos años visitamos una galería de arte en Nueva York, instalada en un edificio de piedra rojiza restaurado. Lo que más llamaba la atención era la a todas luces falsa cabaña de té que habían levantado en el patio trasero, incongruente para aquella ciudad. Sin embargo, la galería interior, con sus altas paredes blancas, suelos de madera, pasamanos oscuros y bancos bajos, parecía extremadamente wabi, en el sentido de que cumplía con creces su propósito y las pinturas estaban iluminadas con luz natural. Para nosotros, la galería moderna era más «zen» que el supuesto salón de té zen.

El gusto por el wabi-sabi

Quizás este concepto se capte mejor si nos fijamos en los nombres que recibieron los salones de té más famosos del siglo XVII: Mugai-an (Cabaña introvertida), Yu-in (Retiro lejano), Kanun-tei (Pérgola de la nube fría), Koho-an (Cabaña solitaria), Ichimoku-an (Cabaña de un solo árbol) y Shogetsu-eti (Pérgola de la luna del pino). Puesto que la cabaña de té está situada en la parte más recóndita del jardín, el practicante debe recorrer un sendero que lo aleja de la realidad del mundo exterior y le conduce a un mundo cerrado y diferente. Se detiene en el sendero para lavarse en un pilón de piedra y para admirar la vista desde diversos puntos. La representación del viaje espiritual budista se hace aquí realidad, y da a los señores y los samuráis la oportunidad de liberarse del mundo exterior para recluirse como ermitaños eruditos el tiempo que dura la ceremonia del té.



Arriba El gusto estético de Sen Rikyu, por la simplicidad en la ceremonia del té, inspirado en el zen, aún no ha desaparecido. Elementos como el tatami de paja y el rincón para meditar, con el arreglo floral y el rollo en la pared, son habituales en las viviendas japonesas.

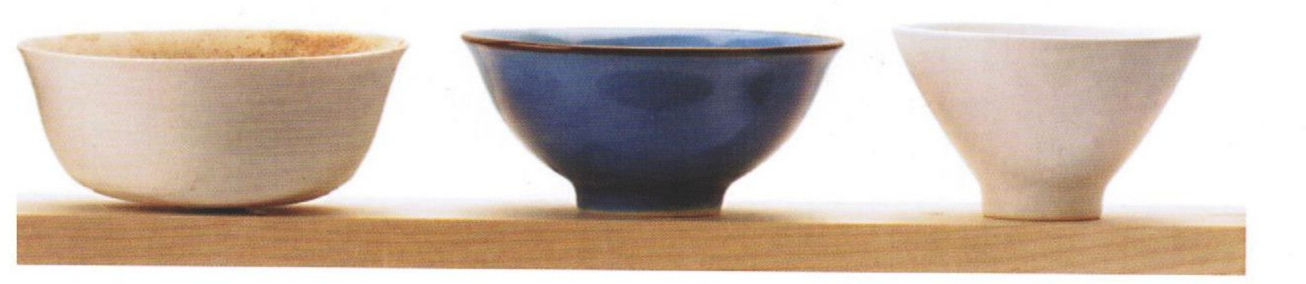


Cerámica

Abajo La ceremonia del té sencha (té de hoja) utiliza teteras de diseño elegante y discreto que se inspira en la cerámica china popular como la Yixing. A los lados hay grabado un poema que ensalza las virtudes del té.

Por lo que respecta a la cerámica, los maestros de té prefieren los recipientes de gres y otros materiales sencillos, e incluso de aspecto tosco, a los excesivamente delicados o muy decorados. Respetando la sensibilidad wabi, la cerámica que se utiliza en la ceremonia del té tiende a ser imperfecta, basta y barnizada en tonos amarillos, verdes, negros y marrones, en clara oposición al blanco perfecto y la decoración roja y azul de la porcelana del mismo período. El recipiente más importante de la ceremonia del té es el bol en el que se prepara y se sirve el té. Es, junto con la cuchara de bambú y la tetera de cerámica, uno de los tres objetos esenciales del maestro de té. Si es adecuado o no para el uso al que está destinado depende de sus cualidades prácticas: su estabilidad sobre una estera irregular; la facilidad para sostenerlo con ambas manos, y si cuenta con una base circular que pueda sujetarse con la puntas de los dedos para vaciar el agua sobrante y un diámetro lo bastante amplio para introducir la mano y lavarlo.

La cerámica nativa japonesa se utilizó a menudo junto con piezas importadas y más antiguas de la china *(Song)* y la coreana *(Koryo)*. Las piezas chinas eran luminosas y de tonos suaves



Izquierda Los maestros de té prefieren los boles de diseño sencillo y sobrio.

(cerámica con un brillo verde-gris), y sus formas, austeras y sencillas, de líneas claras y con un mínimo de decoración. Un bol Jian negro puede tener como único adorno ciertas irregularidades que aparecen durante el proceso de cocción, como pequeñas manchas de aceite o el efecto «pelo de conejo». La belleza de una pieza sin asas desprovista de ornamentos puede radicar en las suaves curvas de sus lados. La cerámica coreana tiene dos estilos bien diferentes, uno de delicadas piezas que van del blanco al azul marino y otro más tosco de tonos marrones. Ambos tuvieron mucha influencia en la estética de la ceremonia del té.

Los boles de té más buscados, los Ido, son en realidad boles de arroz coreanos que se exportaron a Japón en los siglos XIV y XV, y que poseían las cualidades wabi de simplicidad, color natural y textura. La mayoría fueron realizados por campesinos y otros artesanos y no por ceramistas. Su silueta se caracteriza por una base prominente, lados rectos y angulosos, e irregularidades en su superficie como huellas de dedos y grietas en el barniz. Los mejores ejemplos destacan por su brillo irregular en torno a la base, donde el vidriado no se adhirió correctamente, dando lugar a grietas y burbujas, con una textura que se ha descrito como de «piel de naranja».

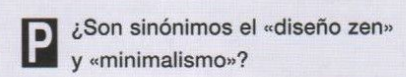
En la ceremonia del té de estilo cortesano los boles más codiciados eran los Jian, procedentes de China, cuyos vidriados recibían nombres poéticos como «manchas de aceite» o «pelo de liebre».

Raku

Rikyu promovió su propia variedad de bol de té, una pieza de cerámica especialmente creada para la ceremonia del té, hoy en día reconocida internacionalmente. Encargó a un fabricante de tejas coreano del área de Kyoto que cociese boles de formas rechonchas y colores oscuros en un pequeño horno. Los boles resultantes eran imperfectos, con lados de textura irregular y bordes que no eran rectos; sin embargo, estas piezas de barro cocido eran porosas y lo bastante ligeras como para ser manejadas con mayor facilidad que las de porcelana, que se calentaban demasiado. Sus cualidades en este sentido eran comparables a las del jade y la madera. Rikyu presentó estos boles de té a su patrón Hideyoshi, que se sintió tan complacido que a su vez regaló al ceramista un sello de oro con el segundo carácter del palacio Juraku: *raku,* nombre con el que en la actualidad se conoce este tipo de cerámica.

El diseño zen

10 preguntas y respuestas



P ¿Son sinónimos el «diseño zen» y «minimalismo»?

R No, pero la sencillez juega un importante papel en la estética del arte religioso zen y en los productos y las tendencias de muchas artes relacionadas con él. Considérese una obra pictórica clásica, *Caquis*, de Mu Qi (artista chino del siglo XIII), en la que vemos seis formas redondeadas, con unos exiguos rabillos, puestas en hilera: una muy oscura, tres oscuras y dos claras. Las frutas están suspendidas en el espacio y el vacío no necesita ser llenado.

P Si me gusta el color, el desorden y las cosas refinadas, ¿es mi gusto no-zen?

R Los principios estéticos del wabi-sabi han ejercido una gran influencia en el diseño japonés. Existe una preferencia por lo oscuro, tosco, viejo, poco adornado y pequeño. Sin embargo, también se valora la riqueza y el colorido. Se crea un equilibrio empleando los adornos y el color para atraer la atención, más que como tema. Se destaca la ornamentación rodeándola de sobriedad.

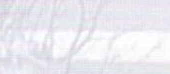
P El diseño y la estética zen, ¿sólo forman parte del diseño japonés?

R Sus mismos principios se encuentran a nivel internacional: en la arquitectura de Frank Lloyd Wright, la ropa de Armani y Perry Ellis, los jardines ingleses, el mobiliario estilo colonial, gran número de diseños «Arts and Crafts» de finales de la era victoriana, etc.

P No me gustan las antigüedades; ¿dónde puedo encontrar muebles modernos de inspiración zen?



R Los principios que deberían guiar la elección de los muebles son la funcionalidad y la sencillez. ¿Cumple este objeto con la función para la que fue creado? ¿Puede cumplir dos funciones? ¿Será duradero? El bambú fue uno de los materiales preferidos de los maestros de té porque podía obtenerse en diferentes medidas, se trabajaba con facilidad, era renovable, adaptable, impermeable y fuerte. Compare y sopese su elección con estas características.



P **¿Todo lo japonés está inspirado en el zen?**

R No, pero gran parte del diseño japonés se inspira en el zen, principalmente porque la sencillez todavía se considera más atractiva. En Occidente el sentido estético premoderno consideraba que lo más recargado y ornamentado era lo más caro y, en consecuencia, lo más deseable. En Japón el sentido estético ha sido precisamente el contrario.

P **A medida que me vaya implicando en la práctica del zen, ¿debería intentar vivir sin accesorios y posesiones?**

R Hay muchas cosas que en realidad no necesitamos, pero las necesidades se pueden observar desde perspectivas diferentes, y los objetos que nos rodean pueden tener efectos benéficos, prácticos y espirituales. Desde un punto de vista budista, los objetos que nos facilitan la vida obstaculizan menos el camino a la Iluminación que los objetos sencillos con valor sentimental. Así pues, si quiere conserve el lavavajillas.

P **Para ser más zen, ¿debería volver a la naturaleza? ¿Debería irme a vivir al campo?**

R Si es usted una persona moderna, con un empleo moderno y que reside en una ciudad moderna, sería tan poco práctico como innecesario que se trasladase al campo o que intentase incorporar el campo a su vida. En todas las cosas, especialmente en la manera de vivir, tiene que haber equilibrio y sinceridad.

P **¿Cómo puedo vivir sin acumular objetos? Tengo muchas cosas que deseo conservar.**

R Aborde el problema desde una perspectiva japonesa moderna. Muchos hogares de aquel país son más bien reducidos, pero sin embargo cuentan con abundante espacio para almacenar. Las cosas que uno posee no tienen por qué estar a la vista. Se aprecian más si uno se olvida de ellas durante un tiempo y se fija en otras.

P **El uso del metal, ¿no es recomendable en el diseño zen?**

R Ningún exceso es bueno, así que el exceso de metal tampoco es deseable, y no nos referimos al material en sí. Los objetos que se usan en la ceremonia del té a veces están hechos de hierro colado, bronce y cobre. Piense también en la autenticidad: la superficie brillante de un objeto recién hecho es más auténtica que un objeto nuevo tratado para que parezca viejo.

P **¿Qué es lo que verdaderamente caracteriza al diseño zen?**

R Aunque no lo define con exactitud, se puede afirmar que el diseño zen es sobrio más que llamativo, pragmático más que lujoso, armonioso más que exagerado, viejo más que nuevo, mate más que brillante, sencillo más que complejo.

10 Continuar en el camino

Casi hemos llegado al final de esta primera incursión en el mundo del zen. Ya es hora de comenzar a practicar.

El regreso al mercado

En esta fase la persona que busca, habiendo alcanzado el satori y entrado en el mundo de la no-mente, regresa gradualmente a la realidad del aquí y el ahora, e integra la Iluminación en su vida cotidiana. Es obvio que usted todavía no ha alcanzado la Iluminación, pero quizás ha entrevisto al buey y tiene curiosidad por saber cómo es la vida después del satori.

Las personas que creen que una vez alcanzado el satori su vida será permanentemente dichosa están equivocadas. El nirvana y el samsara son una sola cosa. Las personas iluminadas también tienen que retirar la nieve con una pala y cambiar pañales; se enfadan; a veces eligen mal. La diferencia radica en la visión que tienen del mundo y en cómo reaccionan ante el mismo.



Arriba ¿Recuerda este dibujo? Resulta fácil recluirse en la beatitud del satori. Hubo monjes que murieron mientras practicaban el zazen. Pero el Buda regresó al mundo.

La práctica discontinua

Los roshi más sabios saben que todas las personas pasan por períodos en los que la motivación disminuye, la pasión por el satori parece apagarse y la voluntad para practicar el zazen es

menor. La respuesta tradicional es: «Que no te guste, que no te disguste; no pienses, ¡simplemente siéntate!»

En otras palabras, utilice sus sentimientos del mismo modo en que el yudoca utiliza el peso de su adversario para derribarlo. Todos los caminos espirituales que merecen ese nombre presentan obstáculos y plantean dudas; la perseverancia es su propia recompensa.

Como nuestras vidas son cada vez más agitadas y nuestra voluntad espiritual colectiva ha disminuido, no es extraño que se produzca esta otra actitud: «Es natural que haya períodos en los que se practique y otros en los que no. No hay razón alguna para seguir practicando si no se tienen ganas. Más vale dejarlo temporalmente y volver a ello cuando realmente esté dispuesto a continuar.»

¿Cuál de estos dos puntos de vista es el correcto? La respuesta es que la distinción entre lo que es y no es correcto es artificial: el proceder que es bueno para una persona puede ser malo para otra. Sólo el interesado puede saber cuándo el zazen ha dejado de satisfacer sus necesidades espirituales.

Con el paso del tiempo se topará con diversos obstáculos: no sólo los que encontró el Buda bajo el árbol bodhi, sino otros que él apenas pudo imaginar. Se mudará de casa y descubrirá que la nueva no es adecuada para practicar el zazen; iniciará una relación con alguien que considera que el zen es algo «raro» y le obligará a escoger; encontrará un nuevo empleo que le ocupará dieciocho horas al día; tendrá tres hijos y carecerá de tiempo para el zazen... todo esto hará que su práctica no sea constante. Sin embargo, cualquier actividad puede convertirse en una práctica: barrer, planchar, archivar, apilar sillas. No se apegue al zazen, pensando que es el único medio para alcanzar la iluminación: el satori que queda confinado a la sala de zazen es un satori pequeño. Con el tiempo llegará a practicar en el metro, en el tren, o incluso al rellenar un impreso.

Superar los obstáculos



Si ha comenzado a practicar el zazen por su cuenta se encontrará con dificultades como dolores en rodillas y piernas, aburrimiento, falta de concentración... Son obstáculos frecuentes en los principiantes, pero debe aprender a perseverar. En caso contrario deberá probar con prácticas alternativas, como llevar un diario (*véanse* págs. 108-109), o aceptar que el zazen no es para usted.

Abajo El compromiso de alcanzar la iluminación puede ser tan efímero como el rocío que gotea de las hojas. Pero mañana aparecerá de nuevo el rocío.



El zen en comunidad

Puede que pase usted por fases durante las cuales no practique con asiduidad y sin embargo se siga considerando un estudiante de zen. O puede que descubra que la práctica solitaria le resulta insatisfactoria, en cuyo caso existen muchas sangha que admiten a principiantes. En estas comunidades zen hay personas con los mismos intereses que usted: se reúnen para animarse mutuamente y se benefician de la sinergia espiritual.

Centros zen

Al principio había pocas personas que hubiesen leído las obras de Watts y Suzuki y quisiesen «probar el zen». Pero fueron ellas las que organizaron las primeras sangha informales de Occidente. Hacia finales de la década de 1950 se habían abierto centros zen en San Francisco y Londres. Hoy en día casi todas las grandes ciudades y buena parte de las pequeñas cuentan con al menos un espacio para la práctica del zazen.

Encontrará la dirección de los centros zen de su población en guías telefónicas o guías locales. Algunos centros son simplemente un local alquilado a alguna asociación en el que la gente se reúne para practicar el zen; otras, en cambio, son comunidades sólidamente establecidas con un roshi residente y empleados que trabajan a tiempo completo. Algunos centros tienen una orientación muy «budista» (y se diferencian con arreglo a la tradición en que se inspiran); otros tienen un carácter más laico o ecuménico. Algunos han adoptado toda la parafernalia oriental, incluyendo vestimenta, incienso y cánticos; otros han optado por un estilo más occidental.

Si tiene la suerte de vivir cerca de varios centros podrá elegir el que más le convenga, pero lo más probable es que tenga que conformarse con el único centro que exista en su zona.





Izquierda La solitaria figura de un ermitaño erudito en comunión con la naturaleza posee aquí una intención religiosa, puesto que ha sido sustituido por un *lohan* (en japonés *rakan*) o discípulo del Buda. Escuela Kano de pintura de comienzos del siglo XIX.

Otra alternativa es poner anuncios por su barrio y crear su propio centro zen (*véase* Capítulo 7).

Los centros tienen establecido por lo general un horario para el zazen, con sesiones a primera hora de la mañana (para que sus miembros lleguen al trabajo a tiempo) y a última hora de la tarde. Algunos organizan sesshin de vez en cuando (*véase* pág. 132). Los centros difieren considerablemente entre sí en cuanto a las formas. Algunos dejan que los participantes se sienten como quieran; en cambio otros siguen un ritual tradicional.

Los templos zen

En Extremo Oriente hay un gran número de famosos y bellos templos zen. Con frecuencia también eran monasterios en los que residían monjes que consagraban su vida a alcanzar el satori. Los primeros templos budistas zen en Occidente fueron fundados en la primera mitad del siglo XX por inmigrantes japoneses, chinos, coreanos y vietnamitas. A finales de los sesenta había mucha gente en Occidente que estudiaba zen, y surgieron nuevos templos, fundados y dirigidos por occidentales. Si existe un templo budista zen en su zona, tal vez se trate de un templo tradicional con servicios en, por ejemplo, japonés, que estarían destinados a la población nipona de mayor edad. O tal vez sea un templo que ha evolucionado con el tiempo, tenga un roshi occidental y emplee el idioma local (aunque en los servicios se utilice el sánscrito, la lengua en que originalmente se celebraban los cultos).

Definición del satori



Aunque las palabras no pueden definir el satori, de la misma manera que por la imagen de una naranja no sabemos cuál es su sabor, dos dichos zen intentan responder a esta cuestión:

- **«Al principio las montañas son montañas y los ríos son ríos. Luego las montañas ya no son montañas, ni los ríos, ríos. Más tarde no hay montañas ni ríos. Finalmente las montañas son sólo montañas y los ríos son sólo ríos.»**
- **«El zen es cortar leña e ir a por agua.»**

Las costumbres de centros y templos

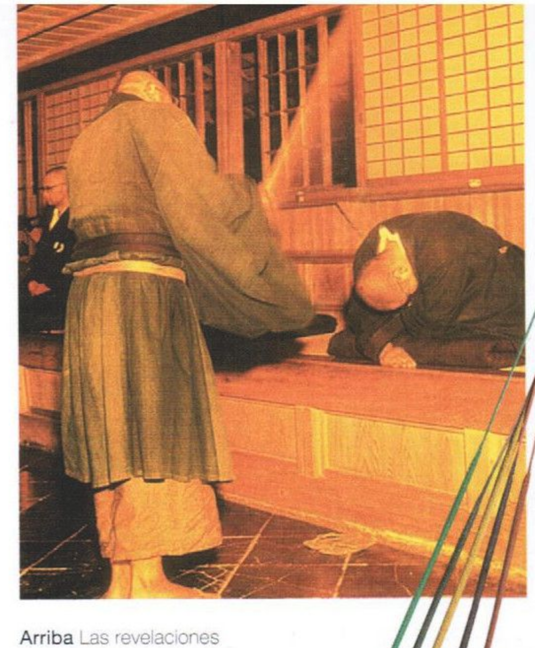
Los centros y templos zen que siguen el modelo tradicional oriental obligan a los practicantes a quitarse los zapatos, ponerse zapatillas y cubrir sus ropas con una túnica. La sesión suele durar al menos media hora, pero puede ser interrumpida por kinhin o «zazen caminando», a veces al compás de un tambor. Al final de cada sesión se toca un gong o se tañe una campana, y los practicantes se incorporan lentamente de sus cojines y vuelven a sus actividades cotidianas.

En los servicios se enciende incienso, se salmodian sutras y se hacen reverencias. Los occidentales educados en la tradición judeocristiana tienden a considerar estas últimas como una forma de adoración, y no se sienten cómodos cuando se inclinan ante las imágenes del Buda o de Kannon (nombre japonés de la encarnación del Buda como el ser compasivo más perfecto). Sin embargo, en Oriente la inclinación es tan sólo un gesto de gratitud. Así, inclinarse ante una imagen del Buda no se interpreta como un acto de idolatría, sino como una muestra de agradecimiento al Buda histórico (y a todos los que le precedieron y vinieron después que él) por mostrarnos el camino a la Iluminación. Existe otra interpretación, conocida con el nombre de «disminución del ego»: se inclina la cabeza hasta la altura del abdomen para recordar que no debemos dejarnos gobernar por nuestra «mente de mono». Otra interpretación más afirma que cuando una persona se

El «bastón de golpear»



En algunos centros y templos más tradicionales hay miembros que circulan entre los practicantes de zazen con *kyosaku* o «bastones para golpear». Con ellos pegan a los practicantes distraídos y/o que no están concentrados. Los hay que piden ser golpeados con el kyosaku, porque se sabe que ha llegado a inducir el satori, pero a otras personas esto les parece sadomasoquismo. Los diferentes centros y templos adoptan políticas distintas respecto a este tema, así que infórmese antes de elegir.



Arriba Las revelaciones creativas se describen algunas veces como un golpe en la cabeza. En algunos templos zen los bastones se usan precisamente por esta razón (aunque no en la cabeza).



Derecha La influencia de Extremo Oriente es evidente en muchos templos zen. En el interior se usan zapatillas y se quema incienso para estimular los sentidos.

doblega, es como una copa que vacía su contenido, dispuesta a ser llenada con la luz del satori.

El efecto creado por el incienso, los cánticos y las reverencias puede ser muy hipnótico, y para algunas personas eso es lo único que importa. De la misma manera que muchos creyentes se abandonan a las penetrantes fragancias y la música de órgano de los servicios de las iglesias cristianas, también los estudiantes de zen se sumergen en una atmósfera que envuelve los sentidos, tiene un poder transformador y —ocasionalmente— conduce al satori.

Otro servicio de centros y templos es el *teisho* o charla, que ofrece el roshi por lo general antes del zazen para recordar a los practicantes los principios básicos del budismo o simplemente para dar consejos sobre el zazen.

Ventajas de la práctica en una sangha

Las ventajas de pertenecer a una sangha son las mismas que las de pertenecer a cualquier otra comunidad espiritual. Seguir un camino espiritual es más fácil cuando nos rodean personas con los mismos intereses que pueden animarnos y darnos consejos. Dichos grupos proporcionan una «experiencia zen» más completa, un entorno que facilita la concentración y el sosiego de la mente lejos de las distracciones del trabajo o el hogar. Otro aliciente es poder aprender de estudiantes más adelantados (por no mencionar al roshi), que pueden ayudarnos a superar las dificultades.

Los centros y templos suelen tener vínculos tanto formales como informales con comunidades zen de otras ciudades. Si usted viaja o se va a vivir a otro sitio, en su sangha le informarán sobre los grupos o practicantes que hay en su nuevo lugar de residencia. De este modo podrá seguir practicando.

Arriba Inclinarse es una señal de respeto y de gratitud, no de humillación o idolatría. Nos inclinamos ante el Buda para agradecerle sus enseñanzas y ante el roshi para agradecerle que nos ayude en nuestro camino hacia el nirvana.

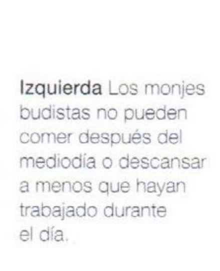
“Nada nace, nada se destruye. Elimina el dualismo, tus gustos y aversiones. Todas y cada una de las cosas forman parte de una Mente Única. Cuando hayas percibido esto, te habrás subido al Carro de los Budas.”

HUANG BO
MAESTRO ZEN
?-849

Sesshin

Los sesshin son retiros durante los cuales los practicantes pueden centrarse en la consecución del satori. Los sesshin suelen celebrarse en un centro o templo donde los participantes comen y duermen. Las comidas suelen ser sencillas y vegetarianas, por lo general arroz y sopa, y las preparan los miembros del sesshin. En los templos y centros más grandes los participantes duermen y comen en áreas comunes de grandes dimensiones, que se limpian con regularidad como parte de la práctica diaria. Los retiros pueden durar una noche, un fin de semana o una semana entera. En los sesshin tradicionales se espera de los estudiantes que permanezcan hasta el final, salvo que surja un problema familiar grave. Los principales centros y templos organizan al menos un sesshin al año; con frecuencia más de uno. Los participantes deben inscribirse por adelantado y pagar una pequeña cuota para los gastos de alimentación y alojamiento.

Característico de los sesshin rinzai y los híbridos es el dokusan, encuentro durante el cual los estudiantes se entrevistan con sus roshi de forma individual para discutir su particular «búsqueda del buey». En la tradición rinzai a los estudiantes también se les plantean ciertos koan. El dokusan puede impresionar bastante, ya



Izquierda Los monjes budistas no pueden comer después del mediodía o descansar a menos que hayan trabajado durante el día.



Arriba Las comidas en el templo y durante los sesshin son frugales y suelen consistir en un desayuno y un almuerzo. Las comidas copiosas embotan la mente y provocan somnolencia.

El horario sesshin



Por su propia naturaleza los sesshin son intensos. Un día típico comienza a las cuatro y media de la mañana con una sesión de zazen a la que sigue un ligero desayuno, más zazen y charlas, un almuerzo abundante (la principal comida del día: los budistas tradicionales no comen mucho después del almuerzo), más zazen, cena y más zazen por la noche. Hay intervalos de kinhin y de teisho, y se recomienda a los estudiantes que practiquen incluso mientras preparan la comida y la ingieren, así como durante cualquier actividad manual que requiera el sesshin.

que los discípulos se sientan ante el imponente maestro, que puede golpearlos con el kyosaku o un espantamoscas para comprobar sus respuestas y, por consiguiente, sus progresos en la consecución del satori.

Liberar la mente

Durante el sesshin se aconseja no charlar ni hablar sin necesidad o de cosas sin importancia. Al segundo día, más o menos, la gente está demasiado concentrada en la práctica para perder el tiempo hablando. Incluso se prescinde de los saludos formales, y se aconseja a los estudiantes que mantengan la mirada en el suelo el máximo de tiempo posible con el objetivo de evitar distraerse, algo difícil si el templo y sus alrededores son bonitos.

Así pues, el sesshin tradicional es algo muy reglamentado y con unas normas muy estrictas. Se podrá argumentar que tanta rigidez va en contra del espíritu zen; la respuesta es que la disciplina contribuye a que la mente y el espíritu se liberen de las preocupaciones por los pequeños detalles, facilitando la concentración en cuestiones espirituales más profundas.

Innovaciones sesshin



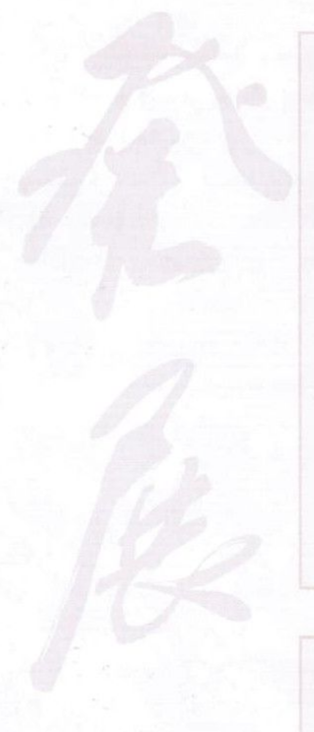
Recientemente algunos sesshin se han apartado del modelo tradicional y han aprovechado el creciente interés por el turismo ecológico y de aventuras. Los sesshin se celebran ahora en plena naturaleza. Se deja a los participantes en lugares aislados, idílicos, para que se valgan por sí mismos durante una semana. Naturalmente estos retiros son mucho más caros, debido a los precios del transporte. Otras sangha han relajado las reglas tradicionales de los sesshin y permiten a los participantes levantarse y marcharse cuando les plazca (se paga en función de los días de estancia). Una vez más, la elección depende de usted, y sólo podrá elegir si prueba los sesshin de diferentes sangha y saca sus propias conclusiones.

“¿Con qué debería comparar el mundo?
Con la luz de la luna reflejada
en una gota de rocío
que ha caído de un geranio.”

DOGEN, MAESTRO ZEN
FUNDADOR DE LA ESCUELA SOTO
1200-1253

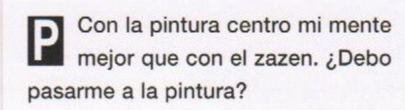
Continuar en el camino

10 preguntas y respuestas



P Con el tiempo, ¿debería cambiar mi manera de practicar?

R «Debería» y «no debería» son conceptos dualistas. Si practica zazen, practique zazen. Con el tiempo descubrirá que existen otras actividades con las que puede practicar de una manera natural. Si es así, llévelas a cabo con concentración.



P Con la pintura centro mi mente mejor que con el zazen. ¿Debo pasarme a la pintura?

R Debería consultar con su roshi, si cuenta con uno, quien le aconsejará al respecto. En última instancia puede probar ambas cosas y ver cuál de las dos le conviene más. El zen sólo es bueno si armoniza con su vida diaria.



P ¿Cómo puedo decidir si un determinado centro o templo es bueno para mí?

R Hable con otros miembros; hable con el roshi. Averigüe a qué escuela pertenecen, qué horarios tienen y cuántos sesshin ofrecen. Practique con ellos dos o tres veces y compruebe cómo se siente. Siga sus instintos.



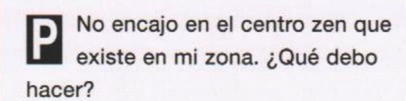
P Me siento incómodo cuando me inclino ante una imagen. ¿Qué puedo hacer?

R Algunos centros y templos son flexibles con los occidentales, que suelen asociar las reverencias con la idolatría. Hable con otros miembros y con el roshi y escuche sus experiencias. Quizá pueda superarlo, quizá no.



P **El kyosaku me molesta mucho, pero mi centro lo emplea. ¿Hay algo que pueda hacer?**

R Por lo general se puede pedir no ser golpeado con el kyosaku. Sin embargo, tal vez sus sentimientos persistan. Pregúntese a sí mismo «¿Quién me golpea?» «¿Quién es golpeado?»



P **No encajo en el centro zen que existe en mi zona. ¿Qué debo hacer?**

R Puede buscar otro o fundar uno usted mismo. Evite adoptar políticas que surgen del descontento. Dese a sí mismo (y a los demás) entera libertad para practicar como quieran.



P **El centro que hay en mi zona no me gusta, en cambio hay otro que me gusta, pero está lejos. ¿Debo ir allí?**

R Sólo usted puede tomar esa decisión. Si tiene que recorrer una gran distancia para llegar al centro, haga que el trayecto forme parte de su práctica. Con el tiempo tal vez considere la idea de mudarse.



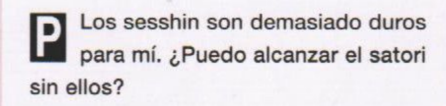
P **¿Con qué asiduidad debería asistir a un sesshin?**

R Los seguidores más comprometidos asisten a un sesshin al menos una vez al año y a menudo más, aunque no son obligatorios.



P **Encuentro que los sesshin son demasiado largos. ¿Puedo asistir tan sólo uno o dos días?**

R La mayoría de los centros y templos desaconseja dejar el sesshin a media sesión (salvo en casos de absoluta necesidad): es perjudicial y algo desmoralizador para los demás participantes. Hay sesiones que duran sólo el fin de semana. Sea considerado; si no puede aguantar más de dos días, no se inscriba en un sesshin de una semana de duración.



P **Los sesshin son demasiado duros para mí. ¿Puedo alcanzar el satori sin ellos?**

R No hay una única vía al satori. Los sesshin son buenos para unas personas y no tanto para otras. Lo importante es seguir practicando.



Vocabulario

ÁRBOL BODHI El árbol bajo el que Siddharta se sentó y alcanzó la Iluminación.

AWARE Pathos. La alegría y la tristeza de vivir.

BODHISATTVA Ser iluminado que decide posponer su salida del samsara con el fin de ayudar a los demás seres a alcanzar el nirvana.

BUDDHA/BUDDHA Desde el punto de vista histórico, el «Buda» es el nombre que recibió Siddharta Gautama cuando alcanzó la Iluminación; literalmente significa «aquel que es consciente del sentido fundamental de la existencia». Así pues, designa a cualquier ser que ha alcanzado la Iluminación.

BUSHIDO Código guerrero de los samuráis. Es una combinación de zen y de ética tradicional guerrera.

CHANOYU Literalmente «agua caliente para el té». Es el nombre con el que habitualmente se designa la ceremonia del té.

CONFUCIONISMO Escuela de filosofía moral y religiosa fundada por Confucio o Kong Fuzi (551-479 a.C.). Fue autor de las *Analectas*, las *Odas*, el *Libro de los ritos* y los *Anales de primavera y otoño*.

DAOÍSMO/TAOÍSMO Religión que surgió en torno al *Dao Dejing (Tao Te King)*, libro escrito, según la leyenda, por Laozi en el siglo VI a.C.

DHARMA La verdad que experimentó Siddharta y que transmitió a sus discípulos. También designa las enseñanzas del Buda.

DHYANA Palabra sánscrita con la que se designa uno de los sistemas de meditación del budismo, en la actualidad conocido como zen (o chan en chino).

DOKUSAN Entrevista personal entre un roshi y un estudiante que suele celebrarse durante un sesshin.

ENSO En caligrafía, círculo grande monocromo realizado de una sola pincelada y rodeado por un comentario.

GONG-FU Arte marcial chino sin armas del que se derivan el karetedo y el *shurinji kenpo* japoneses.

HAIKU Poema japonés de 17 sílabas, distribuidas en tres versos, evocativo y con cierto contenido espiritual o filosófico.

HARA Palabra japonesa para designar el abdomen y también el centro espiritual de la persona.

IAIDO Arte marcial japonés de la espada.

ICHI-GO, ICHI-E Locución japonesa que significa «un encuentro, una oportunidad».

IKEBANA El popular arte floral japonés de interior; se caracteriza por el control de la naturaleza y el marco formal.

JODO Arte marcial japonés de la lucha con bastones.

KABUKI Forma teatral japonesa del período Edo (1608-1867) altamente estilizada y destinada a las clases populares. Véase también No.

KAISEKI Piedras planas calientes que los monjes usaban para aliviar el hambre. Hoy describe un estilo de comida formal japonés y el ágape ligero de la ceremonia del té.

KAMPAKU Gobernante japonés.

KARATEDO Arte marcial japonés de lucha sin armas.

KARMA La suma de las acciones positivas y negativas que acumulamos a lo largo de interminables vidas y que determina nuestro destino en el próximo renacimiento.

KATA Series de ejercicios que se realizan en las artes marciales japonesas.

KENDO Arte marcial japonés de esgrima con bastones de bambú.

KENSHO Palabra japonesa con la que se designa el Despertar; equivale a satori.

KINHIN Forma ritual de caminar; se realiza al compás de un tambor y durante su práctica los estudiantes se concentran en el acto de poner un pie delante de otro.

KOAN Adivinanza o acertijo cuya solución ayuda al practicante a alcanzar un estado de consciencia más profundo.

KYOSAKU «Bastón para golpear» que se utiliza en determinados centros y templos zen tradicionales para golpear a los practicantes zazen que pierden la concentración.

KYUDO Arte marcial japonés del tiro con arco.

MAKYO Visión o ilusión que distrae o engaña y que suele producirse durante el zazen.

MANDALA Símbolo circular que representa el universo y que sirve para concentrarse durante la meditación.

MONDO Diálogo de preguntas y respuestas entre un maestro zen y su discípulo o discípula.

MONO NO AWARE Sentimiento de finitud, melancolía, soledad y vacío.

MU-SHIN Término zen que significa «no mente» y que describe un estado en el que la experiencia y la práctica asumen el control de las acciones del cuerpo. La mente queda así liberada de la concentración en la actividad.

NATURALEZA BÚDICA La verdadera naturaleza o esencia de un objeto.

NIRVANA Estado de vacuidad en el que se trasciende el samsara, una vez que se ha escapado del ciclo de la vida y la muerte.

NO Forma teatral con máscaras que incorpora el canto, la poesía, la tragedia, la música triste y la danza. Está impregnada de la estética zen.

ORIBE Estilo de cerámica de gres que toma su nombre del maestro de té Furuta Oribe. Se caracteriza por sus líneas toscas, sus bordes cortados y angulosos y los vidriados verdes y marrones sobre fondo crema.

PALI Antigua lengua indoeuropea en la que están escritos los libros canónicos del budismo.

PATRIARCA Padre fundador del budismo.

RAKU Estilo de cerámica japonesa que se caracteriza por su tosquedad y sus imperfecciones «controladas».

RENGA Forma poética japonesa que consiste en un waka encadenado.

RINZAI Escuela zen japonesa, fundada en el siglo XII por Eisai. Utiliza los koan para llegar a un estado de consciencia más profundo.

ROSHI Maestro zen (hombre o mujer).

SABI Término japonés que abarca las nociones de serenidad, melancolía y soledad.

SADO Literalmente «la vía del té» o «teísmo»; es decir, la ceremonia del té.

SAKURA La flor de cerezo, emblema de los samuráis.

SAMSARA El ciclo interminable de muerte y renacimiento en el que están inmersos los seres del mundo material hasta que alcanzan el nirvana.

SAMURÁI Guerrero al servicio de un señor en el Japón medieval; portaba armas para defender a su amo en los períodos de guerra y para mantener el orden en los tiempos de paz.

SANGHA Comunidad budista.

SÁNSCRITO Antigua lengua indoeuropea en la que están escritos numerosos textos budistas.

SATORI El Despertar o la Iluminación al que aspiran todos los budistas.

SESSHIN Retiro budista durante el que los practicantes se concentran en el objetivo de alcanzar el satori.

SHINGON BUDDHISM Budismo esotérico. Se basa en la premisa de que la Iluminación es posible en este mundo con la ayuda de enseñanzas secretas, que incluyen mandalas, rituales, mantras y posturas simbólicas de las manos (mudras).

SHIKAN-TAZA Estado de consciencia total que se logra por medio de la concentración en la respiración; es uno de los niveles más elevados del zazen.

SHOGUN Palabra con la que se designa a los jefes militares que de hecho gobernaron Japón desde el siglo XII hasta el XIX.

SOTO Escuela japonesa de zen fundada por Dogen en el siglo XIII; se caracteriza por su austeridad.

SUTRA Texto o escritura budista.

TABI Calcetín japonés, de plantas gruesas y con una sola división para el dedo gordo; se lleva con sandalias.

TATAMI Estera de paja; es la forma tradicional japonesa de cubrir los suelos.

TATHAGATHA «Aquel que ha llegado al final y ha vuelto»; es otro de los nombres del Buda.

TEISHO Charla que el roshi pronuncia antes de la sesión de zazen para aconsejar o recordar los contenidos básicos de la fe.

TRES PRINCIPIOS Los principios que el Buda conoció bajo el árbol bodhi y que constituyen la base del budismo.

UKIYO-E Grabado realizado con una plancha de madera. Xilografía.

WABI Término japonés con el que se designa algo que se funde con la elegancia del mundo natural.

WABI-CHA Estilo de ceremonia del té que tuvo su origen en la clase comerciante del período de la guerra civil (siglo XVI) y que fue codificada por Sen Rikyu a finales del siglo XVI. Este estilo «moderno» se oponía al cortesano del período Ashikaga y de épocas anteriores.

WAKA Poema japonés de 31 sílabas.

YUGEN Término japonés que designa aquello que permite vislumbrar lo Insondable.

ZAFU Cojín tradicional relleno de plumas de oca que se utiliza en la práctica del zazen. En japonés moderno también se llama *zabuton*.

ZAZEN Literalmente «zen sentado»; es la práctica de «permanecer sentado», uno de los principios básicos de la práctica del zen.

Bibliografía

Austin, James H., *Zen and the Brain*, MIT Press, 1999.

Antolín-Rato, Mariano, y Embid, Alfredo, *Introducción al budismo zen: enseñanzas y textos*, Barral, 1977.

Benoit, Hubert, *Zen and the Psychology of Transformation: The Supreme Doctrine*, Inner Traditions, 1990.

Brosse, Jacques, *Los maestros zen*, José J. de Olañeta, 1999.

Campbell, Joseph, *El héroe de las mil caras*, Fondo de Cultura Económica, 1993.

Cleary, Thomas, *La esencia del zen*, Kairós, 1990.

Deshimaru, Taisen, *Preguntas a un Maestro Zen*, Kairós, 1985.

Deshimaru, Taisen, *La práctica del zen*, Kairós, 1986.

Deshimaru, Taisen, y Chauchard, Paul, *Zen y cerebro*, Kairós, 1994.

Gendlin, Dr. Eugene, *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, 1999.

Goldberg, Natalie, *El rayo y el trueno: pasión y oficio de escribir*, La liebre de marzo, 2001.

Goldberg, Natalie, *El gozo de escribir*, La liebre de marzo, 1993.

Holstein, Alexander, *100 koans del budismo chan*, Edaf, 1996.

Herrigel, Eugen, *Zen en el arte del tiro con arco*, Kier, 1972.

Kamenetz, Rodger, *The Jew in the Lotus*, Harper San Francisco, 1995.

Kapleau, Philip, *El despertar del zen en Occidente*, Kairós, 1981.

Kapleau, Philip, *Los tres pilares del zen*, Gaia, 1994.

Kaye, Les, *Zen at Work*, Crown, 1997.

Kennedy, R. P. Robert E., *Zen Spirit, Christian Spirit*, Continuum, 1996.

Kerouac, Jack, *Los vagabundos del Dharma*, Anagrama, 2000.

Kerouac, Jack, *En el camino*, Anagrama, 2001.

Kettridge, William, *Owning it All*, Graywolf Press, 1988.

Kit, Wong Kiew, *El libro completo del zen*, Martínez Roca, 2000.

Lee, Anthony Man-Tu, *Book of Zen Wisdom*, Barrons Educational Series, Inc., 2000.

Lee, Anthony Man-Tu, *Sabiduría Zen*, Círculo de Lectores, 2002.

Lee, Vinnny, *Zen Interiors*, Stewart Tabori & Chang, 2000.

Low, Albert, *Introducción a la práctica del zen*, Kairós, 1994.

Orsborn, Carol, *How Would Confucius Ask For a Raise?*, William Morrow & Co, 1994.

Pirsig, Robert M., *Zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta*, Mondadori, 1994.

Reps, Paul, y Sensaki, Nyogen (editores), *Zen Flesh, Zen Bones*, Charles E. Tuttle, 1988.

Reps, Paul, y Sensaki, Nyogen (editores), *101 historias zen*, Martínez Roca, 1998.

Shibayama, Zenkei, y Kodo, Sumido (traductores), *The Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumokan*, Shambhala, 2000.

Suzuki, Daisetz, *Introducción al budismo zen*, Kier, 1973.

Suzuki, Daisetz, *Ensayos sobre el budismo zen*, 3 volúmenes, Kier, 1973.

Suzuki, Daisetz, *El zen y la cultura japonesa*, Paidós, 1996.

Suzuki, Shunryu, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Weatherhill, 1970.

Tidbury, Jane, *Zen Style: Balance and Simplicity for Your Home*, Universe, 1999.

VV. AA., *La meditación y la transformación de la mente*, Dharma, 1994.

Walberg, Michel, *Los bosques del zen*, Espasa-Calpe, 1978.

Watts, Alan W., *El camino del zen*, Edhasa, 1971.

Direcciones útiles

Cintamani

http://www.cintamani.com.ar/cintamani/lateral.htm

Anillo Budista

http://www.dharma.es.org

Nalanda Libros

http://www.nalanda.com.mx

Escuelas de Budismo Tibetano

http://inicia.es/de/es_Tibet/religion.html

Association Zen Internationale

http://www.zen-azi.org/index_s.html

Zen

http://www.do-not-zzz.com

¿Qué es el Zen?

http://www.nakamachi.com/press/zen.htm

Budismo Zen

http://www.geocities.com/Paris/Tower/6598/index.html

Budismo en España

http://www.budismoinformacion.com

Ediciones Dharma (está dentro de budismoinformación)

http://www.edicionesdharma.com/tienda/index.php

Comunidad Budista Soto Zen

http://personal4.iddeo.es/budismozen/01budismozen.htm

10 Koan, Ejercicios Zen

http://www.aunmas.com/religion/budismo/10koan.htm

El Zen y los Grandes Maestros

http://www.hsuyun.com/es/zengrandesmaestros.html

El Zen y las Artes Marciales

http://www.acharia.org/zenyartesmarciales/zamcapitulo1.htm

BuddhaNet's Buddhist Europe Spain Directory

http://www.buddhanet.net/euro_dir/eur_spa1.htm

BuddhaNet's Buddhist Americas South American Directory

http://www.buddhanet.net/americas/budc_sa.htm

dmoz

http://dmoz.org/World/Espa%f1ol/Sociedad/Religi%f3n/Budismo/Zen/Centros_de_zen

Enlaces

http://usuarios.iponet.es/casinada/00buda.htm

Índice

Agradecimientos

David quisiera dar las gracias a sus padres, Joseph y Ruth, y a su hermano, Jonathan; a Roshi Lee por su impulso; a Nancy Steinhauer por ser exactamente quien es; a Sophie Collins, Steve Luck y Caroline Earle de la Ivy Press por mantener el proyecto vivo y en marcha; a la Crescent School por el apoyo y por pagar las facturas, y a Kathy Rasmussen por cuidar de Hazel.

Anthony quisiera dar las gracias a David por el duro trabajo de llevar este proyecto a buen término. Un agradecimiento especial a mi esposa, Glenda, a mis padres y familia. Gate, gate, paragate, parasamgate, om svaha...

Créditos fotográficos

CORBIS 7ar Kelly-Mooney Photographs, 8-9 Keren Su, 16-18 todo Henry Ditz, 19abd Neal Preston, 22-23 Pat Jerrold/Paplio, 27 Ralph A. Clevenger, 34ab Michael Freeman, 35d John Hulme/Eye Ubiquotous, 41 Michael S. Yamashita, 55ar Michael Freeman, 60 Randy Faris, 63 Elizabeth Whiting Associates, 64 Lynn Goldsmith, 70-71 Janez Skok, 72 Robert Holmes, 73 Kelly-Mooney Photos, 74-75 y 77d y 78ab Michael S. Yamashita, 80ar Craig Lovell, 80-81 Historical Picture Archive, 87 Dave Bartruff, 101 Michael S. Yamashita, 103 Bruce Burkhardt, 112-113 Paul Almasy, 116-117 Darrell Gulin, 118-119 Horace Bristol, 121 Richard T. Nowitz, 126 Darrell Gulin, 127 Don Hammond, 133 Cindy Kassab.

CORBIS / STOCKMARKET p. 98.

GETTYONE / STONE 12ar Betsie Van der Meer, 20ar Bruno Barbier, 26ar Phil Borges, 43 Simeone Hubert, 46 Philip Lee Harvey, 82ar Paul Chesley, 86 Robert Daly, 98abi Terry Husebye, 99abi Marc Dolphin, 107 Michael Wong.

GETTYONE / THE IMAGE BANK 58-59 Core Agency, 62 Marc Romenelli, 76ar, 81d Carlos Navajas, 89 Hans Neleman, 92-93 Tomek Sikora

THE HUTCHISON LIBRARY 14ard y 26ab Michael Macintyre, 27 John Burbank, 47 Patricio Goycoolea, 68 Michael Macintyre, 114ab y 131 Patricio Goycoolea, 132abi Michael Macintyre.

JAPAN NATIONAL TOURIST OFFICE 130 ars

Z E N

EN **10** SENCILLAS LECCIONES

Este manual explica los principios del pensamiento y el modo de vida zen en 10 sencillos capítulos, y enseña a aplicar la armonía del zen a todos los aspectos de la vida diaria. Una sección con preguntas y respuestas al final de cada capítulo le ayudará a comprender mejor aquellos aspectos del zen que han sido abordados.

- Los orígenes del zen
- Principios fundamentales del zen
- El elemento básico del zen
- El zen en el hogar
- El zen en el trabajo
- Jardines zen
- El zen, el Yo y los demás
- Actividades zen
- El diseño zen
- Continuar en el camino. Las visitas a templos, centros y retiros zen

19,50 €
ISBN 84-666-1057-X









Z E N

EN **10** SENCILLAS LECCIONES



ANTHONY MAN-TU LEE Y DAVID WEISS